

SKRIPSI

**HUBUNGAN SCREEN TIME DAN MINDFUL EATING DENGAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMK HASANAH PEKANBARU**



Oleh:

**NADYA FITRI WULANDARI
12180322026**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026**

© 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.



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

**HUBUNGAN SCREEN TIME DAN MINDFUL EATING DENGAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMK HASANAH PEKANBARU**



Oleh:

NADYA FITRI WULANDARI
12180322026

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026**

© 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.



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.


HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru
Nama : Nadya Fitri Wulandari
NIM : 12180322026
Program Studi : Gizi

Menyetujui,

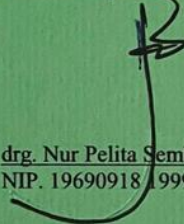
Setelah diuji pada Tanggal 30 Maret 2026

Pembimbing I



Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II

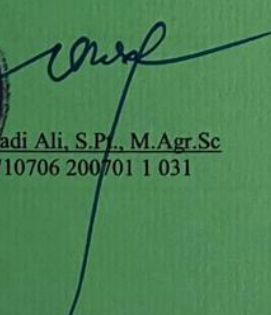


drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Pertanian dan Peternakan




Novfitri Syuryadi Ali, S.P., M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua
Program Studi Gizi




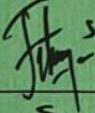
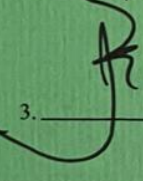


Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

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 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 30 Maret 2026

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Yanti Ermalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H	KETUA	1. 
2.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	3. 
4.	Ismed, S.K.M., M.H.P	ANGGOTA	4. 
5.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	5. 

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 : Nadya Fitri Wulandari
NIM : 12180322026
Tempat, Tanggal Lahir : Bukittinggi, 8 Desember 2002
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

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

Pekanbaru, Maret 2026
Yang membuat pernyataan,



Nadya Fitri Wulandari
NIM. 12180322026

HALAMAN TIM PENGUJI

Skripsi Nadya Fitri Wulandari/ 12180322026 dengan judul Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang dilaksanakan pada:

Seminar Proposal

Hari/ Tanggal : Senin, 22 September 2025
Waktu : 13.00 – 14.00 WIB
Tempat : GF. II. Sem 1
Tim Penguji : 1. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
2. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
3. Ahmad Jazuli, S.K.M., M.K.M
4. Sofya Maya, S.Gz., M.Si

Seminar Hasil

Hari/ Tanggal : Senin, 12 Januari 2026
Waktu : 11.00 – 12.00 WIB
Tempat : GF. II. Sem 1
Tim Penguji : 1. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
2. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
3. Ahmad Jazuli, S.K.M., M.K.M
4. Sofya Maya, S.Gz., M.Si

Munaqasah

Hari/ Tanggal : Senin, 30 Maret 2026
Waktu : 14.30 – 16.00 WIB
Tempat : GF. II. Munaqasah 1
Tim Penguji : 1. Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H (Ketua)
2. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si (Sekretaris)
3. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M (Anggota)
4. Ismed, S.K.M., M.H.P (Anggota)
5. Sofya Maya, S.Gz., M.Si (Anggota)

Lulus pada tanggal : 30 Maret 2026

No. Alumni Gizi : G210308 300326 84

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam*, yang telah membimbing umat manusia keluar dari kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari saran, masukan, serta bantuan dari berbagai pihak. Sebagai bentuk ungkapan rasa hormat dan penghargaan yang setulusnya, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini:

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Yurnadi dan Ibu Nani yang selalu menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, dan inspirasi dalam setiap langkah hidup penulis, serta berperan besar dalam keberhasilan penulis menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas cinta yang tulus, doa yang tidak pernah berhenti, dukungan tanpa syarat, serta pengorbanan yang tidak terhingga. Segala nasihat, kesabaran, dan keikhlasan yang telah diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menghadapi setiap tantangan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada abang tersayang, Ronaldo Definsi, S.Kom., Andre Fernando, S.P., Yogi Prasetyo, S.Psi., yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Kehadiran dan semangat yang diberikan menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menghadapi setiap tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.

Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE., M.Si., Ak., CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri 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.

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.

Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II, Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Gizi dan Dosen Penguji II, atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing Akademik penulis atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

7. Bapak Ahmad Jazuli, S.K.M., M.K.M dan Bapak Ismed, S.K.M., M.H.P selaku Dosen Penguji I atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas segala ilmu yang bermanfaat, wawasan akademik, pengalaman berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan, serta atas segala kesempatan yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

Staf administrasi dan kepegawaian akademik di lingkungan Program Studi Gizi dan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memberikan bantuan, pelayanan dan kemudahan administratif selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

- Hak cipta milik UIN Suska Riau
10. Ibu Varia Susanti, S.Si selaku Kepala Sekolah SMK Hasanah Pekanbaru, atas izin dan kesempatan yang diberikan selama proses penelitian, serta seluruh guru dan siswa/i SMK Hasanah Pekanbaru yang telah berpartisipasi dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
 11. Sahabat-sahabat penulis serta rekan-rekan mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi, terkhusus Gizi A angkatan 2021 yang telah menemani perjalanan perkuliahan, serta memberikan dukungan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
 12. Digdaya Goufran Nugraha mahasiswa Program Studi Gizi angkatan 2021 atas kontribusinya sebagai asisten penelitian. Segala bentuk dukungan, motivasi dan waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi menjadi dorongan bagi penulis untuk tetap konsisten dalam menyelesaikan setiap tahapannya.

Ucapan terima kasih yang penulis sampaikan tentu belum sebanding dengan segala bentuk bantuan, dukungan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* senantiasa membalas segala kebaikan dan ketulusan tersebut dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak khususnya bagi perkembangan ilmu pengetahuan. *Aamiin.*

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pekanbaru, Maret 2026

Penulis

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

RIWAYAT HIDUP



Nadya Fitri Wulandari lahir di Kota Bukittinggi, Provinsi Sumatera Barat, pada tanggal 8 Desember 2002. Anak dari pasangan Bapak Yurnadi dan Ibu Nani, yang merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Penulis memulai pendidikan formalnya di Sekolah Dasar Negeri 04 Garegeh, Kota Bukittinggi dan menyelesaikannya tahun 2015.

Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan jenjang pendidikan menengah pertama di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Bukittinggi dan lulus pada tahun 2018. Pendidikan menengah atas ditempuh di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bukittinggi dengan jurusan Ilmu Pengetahuan Alam yang dinyatakan lulus dan menyelesaikan pendidikan tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau melalui jalur SBMPTN. Semasa masa perkuliahan aktif menjadi anggota *Nutrition Learning-Action Club* pada divisi pengabdian periode 2024/2025. Pada bulan Juli hingga Agustus 2024, penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler yang dilaksanakan di Kelurahan Pangkalan Kerinci Barat, Kecamatan Pangkalan Kerinci, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. Pada bulan September hingga November 2024, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Gizi Masyarakat di Puskesmas Simpang Baru Pekanbaru, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Setelah itu, penulis melanjutkan Praktik Kerja Lapangan Gizi Institusi dan Gizi Dietetik di Rumah Sakit Umum Daerah Padang Panjang, Kota Padang Panjang, Provinsi Sumatera Barat.

Pada bulan November sampai dengan Desember 2025 penulis melaksanakan penelitian di SMK Hasanah Pekanbaru. Berdasarkan hasil keputusan tim penguji pada sidang munaqasah Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang diselenggarakan pada tanggal 30 Maret 2026, penulis dinyatakan lulus dan berhak memperoleh gelar Sarjana 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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak akan banyak menghadapi kesulitan dalam penyusunan skripsi ini. Sebagai rasa terima kasih, izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik hingga selesai. Berbagai ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua dan teman-teman seperjuangan yang dengan tulus memberikan saran, dukungan, bantuan, doa, serta dorongan semangat, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam penyusunannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan. Oleh karena itu penulis menerima apabila ada kritik dan saran yang sifatnya dapat membantu dan membangun agar penulisan ini bisa mendekati kata sempurna. Segala ucapan terima kasih tentunya belum cukup, semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* senantiasa membalas segala kebaikan kita semua. Aamiin.

Pekanbaru, Maret 2026

Penulis

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

HUBUNGAN *SCREEN TIME* DAN *MINDFUL EATING* DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK HASANAH PEKANBARU

Nadya Fitri Wulandari (12180322026)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Nur Pelita Sembiring

INTISARI

Screen time dan *mindful eating* merupakan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi seseorang. *Screen time* mendorong individu menghabiskan waktu menggunakan perangkat elektronik tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Sementara itu, *mindful eating* yang rendah menunjukkan kurangnya kesadaran dan kontrol saat melakukan aktivitas makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *screen time* dan *mindful eating* dengan status gizi remaja di SMK Hasanah Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden pada penelitian ini adalah sebanyak 107 siswa/i yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa *Questionnaire for Screen Time (QueST)*, *Mindful Eating Questionnaire (MEQ)*, serta status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah total responden memiliki kategori *screen time* cukup (52,3%) dan *mindful eating* rendah (52,3%), serta proporsi status gizi responden terdiri dari gizi kurang (6,5%), gizi normal (60,7%), gizi lebih (16,8%), dan obesitas (15,9%). Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan status gizi ($p \text{ value} = 0,864$; $r = 0,017$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful eating* dan status gizi ($p \text{ value} = 0,007$; $r = -0,258$). Dengan demikian, *mindful eating* merupakan faktor yang lebih berperan dalam keterkaitannya dengan status gizi remaja dibandingkan dengan *screen time* pada populasi penelitian ini.

Kata kunci: *mindful eating*, remaja, *screen time*, status gizi

UIN SUSKA RIAU

THE CORRELATION BETWEEN SCREEN TIME AND MINDFUL EATING WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMK HASANAH PEKANBARU

Nadya Fitri Wulandari (12180322026)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Nur Pelita Sembiring

ABSTRACT

Screen time and mindful eating are considered indirect factors influencing an individual's nutritional status. Excessive screen time may encourage prolonged use of electronic devices without being balanced by adequate physical activity. Meanwhile, low levels of mindful eating reflect limited awareness and self-regulation during eating activities. This study aimed to analyze the correlation between screen time and mindful eating with the nutritional status of adolescents at SMK Hasanah Pekanbaru. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. A total of 107 students were selected using proportional stratified random sampling. The research instruments included the Questionnaire for Screen Time (QueST) and the Mindful Eating Questionnaire (MEQ), while nutritional status was determined based on body mass index-for-age (BMI-for-age). The results showed that more than half of the total respondents were in the moderate screen time category (52.3%) and had low mindful eating (52.3%), with nutritional status distributed as thinness (6.5%), normal (60.7%), overweight (16.8%), and obesity (15.9%). Spearman's rho correlation test revealed no significant relationship between screen time and nutritional status ($p = 0.864$; $r = 0.017$). However, a significant correlation was found between mindful eating and nutritional status ($p = 0.007$; $r = -0.258$). Therefore, mindful eating appears to have a stronger association with adolescents' nutritional status than screen time in this study population.

Keywords: *adolescents, mindful eating, nutritional status, screen time*

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.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	3
1.3 Manfaat Penelitian	4
1.4 Hipotesis Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 <i>Screen Time</i>	5
2.2 <i>Mindful Eating</i>	9
2.3 Status Gizi	13
2.4 Kerangka Pemikiran	15
III. METODE PENELITIAN	18
3.1 Tempat dan Waktu	18
3.2 Definisi Operasional	18
3.3 Metode Pengambilan Sampel	20
3.4 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Alur Penelitian	25
3.6 Pengolahan dan Analisis Data	25
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	31
4.2 Karakteristik Responden	32
4.3 <i>Screen Time</i>	33
4.4 <i>Mindful Eating</i>	39
4.5 Status Gizi	48
4.6 Hubungan <i>Screen Time</i> dan Status Gizi	50
4.7 Hubungan <i>Mindful Eating</i> dan Status Gizi	52
PENUTUP	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	62



- 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

Tabel	Halaman
2.1 Kategori Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh/ Umur	14
3.1 Definisi Operasional	18
3.2 <i>Blue Print</i> Pertanyaan Kuesioner <i>Mindful Eating</i>	27
3.3 Norma Kategorisasi	27
3.4 Kode Instrumen Pertanyaan Tertutup	28
3.5 Kode dan Interpretasi Variabel Status Gizi	29
3.6 Uji Normalitas Data	29
3.7 Interpretasi Hasil Uji Korelasi	30
4.1 Jumlah Siswa/i Aktif SMK Hasanah Pekanbaru	31
4.2 Karakteristik Responden	32
4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Screen Time</i>	34
4.4 Analisis Deskriptif <i>Screen Time</i>	37
4.5 Nilai Kategorisasi <i>Screen Time</i>	38
4.6 Distribusi Frekuensi Kategori <i>Screen Time</i>	38
4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Mindful Eating</i>	39
4.8 Analisis Deskriptif <i>Mindful Eating</i>	43
4.9 Nilai Kategorisasi <i>Mindful Eating</i>	43
4.10 Distribusi Frekuensi Kategori <i>Mindful Eating</i>	44
4.11 Frekuensi <i>Screen Time</i> Saat Makan	45
4.12 Aktivitas <i>Screen Time</i> Saat Makan	46
4.13 Kesadaran Makan Saat Menggunakan Perangkat Elektronik	48
4.14 Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi	49
4.15 Uji <i>Spearman's rho</i> Variabel <i>Screen Time</i> dan Status Gizi	50
4.16 Uji <i>Spearman's rho</i> Variabel <i>Mindful Eating</i> dan Status Gizi	52

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 GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian	17



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

IMT/ U	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur
KEMENKES RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MEQ	<i>Mindful Eating Questionnaire</i>
QUEST	<i>Questionnaire for Screen Time</i>
SCV-I	Scale Content Validity Index
SD	Standar Deviasi
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SMK	Sekolah Menengah Kejuruan
UNICEF	<i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

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 LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Diagram Alur Penelitian	62
2. Lembar Permohonan Menjadi Responden	63
3. Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	64
4. Lembar Kuesioner Penelitian	66
5. Kuesioner <i>Questionnaire for Screen Time</i> (QueST) Asli	72
6. Kuesioner <i>Mindful Eating Questionnaire</i> (MEQ) Asli	73
7. Surat Izin Riset	75
8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	76
9. Surat <i>Ethical Clearance</i>	77
10. Surat Bersedia Menerima Riset dari Sekolah	78
11. Dokumentasi Penelitian	79

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

Permasalahan gizi pada remaja menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius, karena fase ini merupakan masa transisi yang menentukan kualitas kesehatan di masa depan. *World Health Organization* tahun 2022 menyatakan bahwa sebanyak 390 juta anak berusia 5–19 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan, sekitar 160 juta di antaranya termasuk dalam kategori obesitas. Menurut *Global Nutrition Report* tahun 2021 prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas pada remaja berusia 10–19 tahun, sebesar 20,2% pada remaja laki-laki, sedangkan pada remaja perempuan sebesar 18,4%. Sementara itu, prevalensi obesitas secara spesifik yaitu 7,7% pada laki-laki dan 5,5% pada perempuan (WHO, 2022; Cesare *et al.*, 2021).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi remaja usia 16-18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan mencapai 12,1%, yang terdiri dari 8,8% gemuk dan 3,3% obesitas. Lebih lanjut, prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Riau yang mengalami kelebihan berat badan adalah sebesar 10,4%, dengan rincian sebesar 8,9% gemuk dan sebesar 1,5% obesitas (Kemenkes RI, 2023). Hal tersebut mengindikasikan bahwa masalah kelebihan berat badan pada remaja di Indonesia, khususnya Provinsi Riau masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian.

Status gizi merupakan kondisi yang mencerminkan tingkat kecukupan tubuh terhadap energi dan zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan (Abadi dkk., 2023). Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik secara langsung maupun tidak langsung (Harjatmo dkk., 2017). Salah satu faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi remaja adalah gaya hidup tidak sehat, seperti penggunaan perangkat elektronik berbasis layar (*screen time*) secara berlebihan (Kumala dkk., 2019).

Aktivitas *screen time* merujuk pada interaksi individu dengan perangkat elektronik berbasis layar, seperti *smartphone*, komputer, maupun televisi, baik untuk tujuan pembelajaran, pekerjaan, maupun hiburan (Bull *et al.*, 2020). Akses yang mudah dan fitur yang menarik dari perangkat tersebut membuat remaja cenderung menghabiskan waktu lebih lama di depan layar. Namun, secara tidak

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.

langsung kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap terbentuknya pola atau gaya hidup yang kurang sehat.

Screen time yang berlebihan dikaitkan dengan gaya hidup sedentari, di mana individu cenderung menghabiskan waktu menggunakan perangkat elektronik berbasis layar dalam posisi duduk atau berbaring tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai (Bull *et al.*, 2020). Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, karena asupan energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Situasi ini menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko obesitas, terutama apabila berlangsung dalam jangka panjang (Apriyani dkk., 2022; Afilia dkk., 2023).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa penggunaan perangkat elektronik berbasis layar dengan durasi lebih dari dua jam per hari berpotensi menurunkan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Kondisi tersebut selanjutnya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi berlebih pada remaja (Kumala dkk., 2019). Teori tersebut didukung oleh penelitian Lolowang dkk. (2023), yang menyatakan bahwa tingginya *screen time* dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik individu, yang pada akhirnya menghambat pembakaran kalori secara optimal dan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan ($p = 0,006$).

Selain *screen time*, faktor lain yang turut memengaruhi status gizi adalah *mindful eating*. *Mindful eating* merupakan perilaku makan yang dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap kondisi tubuh dan perasaan yang muncul selama proses makan (Baas *et al.*, 2020). Penerapan *mindful eating* menumbuhkan kesadaran mengenai alasan individu menikmati momen dan makanan serta mendorong kehadiran penuh dalam pengalaman makan. Perilaku ini mencakup perhatian terhadap rasa, tekstur, aroma, dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta memahami sinyal lapar dan kenyang (Nelson, 2017).

Mindful eating yang rendah menunjukkan kesadaran dan kontrol yang kurang optimal saat melakukan aktivitas makan (Pintado-Cucarella and Rodríguez-Salgado, 2016). Pola makan yang tidak terkontrol ini dapat mengakibatkan asupan energi menjadi tidak seimbang, sehingga energi yang masuk melebihi jumlah yang diperlukan oleh tubuh. Kondisi ini menyebabkan

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.

penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan serta obesitas, terutama apabila berlangsung dalam jangka panjang (Siregar, 2019).

Penelitian Antika dan Dini (2025) menunjukkan bahwa *screen time* berhubungan secara signifikan dengan status gizi ($p = 0,000$). Selanjutnya, Yusvitha dan Ashari (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *mindful eating* dan status gizi ($p = 0,014$). Temuan dari kedua penelitian tersebut mengindikasikan bahwa *screen time* dan *mindful eating* dapat memengaruhi status gizi.

Namun, hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian Sari dkk. (2023) yang menyatakan bahwa *screen time* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi ($p = 0,731$). Sejalan dengan itu, penelitian Salsabila (2021) menunjukkan tidak ada hubungan antara *mindful eating* dengan status gizi ($p = 0,439$). Temuan dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *screen time* dan *mindful eating* tidak memengaruhi status gizi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah meneliti hal serupa, terlihat bahwa hasil yang diperoleh tidak selalu sejalan antara satu penelitian dengan penelitian lainnya. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya menganalisis *screen time* dan *mindful eating* secara terpisah. Hal ini menyebabkan terbatasnya penelitian yang menelaah hubungan antara variabel tersebut secara bersamaan, khususnya pada kelompok usia remaja.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, penelitian tentang hubungan antara *screen time* dan *mindful eating* dengan status gizi remaja menjadi penting untuk dilakukan, agar dapat memperoleh bukti empiris yang lebih mendalam mengenai pengaruh *screen time* terhadap status gizi remaja serta *mindful eating* terhadap status gizi remaja. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk merancang dan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru”.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *screen time* dan *mindful eating* dengan status gizi remaja di SMK Hasanah Pekanbaru.

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.

1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat, khususnya yang berfokus pada hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu *screen time* dan *mindful eating* dengan status gizi remaja. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumber referensi ilmiah yang relevan mengenai dampak gaya hidup modern terhadap status gizi pada kelompok usia remaja.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *screen time* dan *mindful eating* dengan status gizi remaja di SMK Hasanah Pekanbaru.

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 *Screen Time*

Screen time merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan waktu yang dihabiskan individu dalam berinteraksi dengan perangkat elektronik, seperti televisi, komputer, tablet, dan *smartphone*. Menurut *World Health Organization* (WHO) *screen time* adalah durasi waktu yang digunakan untuk menonton hiburan pada media layar secara pasif seperti televisi, komputer, dan perangkat seluler, dengan pengecualian permainan berbasis layar yang memerlukan gerakan fisik atau aktivitas tubuh (WHO, 2019).

Screen time merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan perangkat elektronik untuk keperluan pendidikan, pekerjaan maupun hiburan tanpa adanya aktivitas fisik tambahan yang memadai. *Screen time* merupakan durasi penggunaan perangkat elektronik berbasis layar seperti televisi, komputer, dan perangkat seluler untuk keperluan pendidikan dan pekerjaan (Bull *et al.*, 2020).

Screen time dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis aktivitas yang dilakukan selama interaksi dengan perangkat elektronik seperti komputer, televisi, tablet, *smartphone*, atau perangkat elektronik lainnya. Klasifikasi ini umumnya dibedakan berdasarkan tujuan penggunaannya, seperti kepentingan untuk pendidikan, pekerjaan, maupun hiburan (Knebel *et al.*, 2020). Berikut adalah uraian dari klasifikasi *screen time*.

1. Belajar, seperti menonton kelas daring, membaca, melakukan riset, atau mengerjakan tugas menggunakan perangkat elektronik.
2. Pekerjaan atau magang, melaksanakan pekerjaan yang terkait dengan profesi atau program magang melalui perangkat elektronik.
3. Menonton video, menonton acara televisi, film, sinetron, berita, olahraga, program, atau video lainnya melalui perangkat elektronik.
4. Bermain game, bermain game menggunakan perangkat elektronik.
5. Menggunakan media sosial atau aplikasi percakapan, menggunakan media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, atau aplikasi percakapan seperti WhatsApp, Telegram, Messenger melalui perangkat elektronik.

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.

Organisasi kesehatan telah memberikan rekomendasi mengenai durasi *screen time*, seperti *American Academy of Pediatrics* (2016) yang merekomendasikan bahwa *screen time* sebaiknya tidak melebihi dua jam per hari di luar untuk pendidikan dan pekerjaan. Penelitian Zhang *et al.* (2022) menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang melebihi dua jam per hari berhubungan secara signifikan dengan peningkatan risiko terhadap berbagai gangguan kesehatan.

Durasi *screen time* yang lebih dari dua jam per hari memiliki hubungan positif dengan kejadian berat badan berlebih dan obesitas pada anak dan remaja, dibandingkan dengan durasi yang kurang dari dua jam per hari. Durasi *screen time* yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kebugaran yang lebih rendah dan kesehatan kardiometaabolik yang lebih buruk (WHO, 2020). Adapun dampak *screen time* lainnya yaitu berkaitan dengan berat badan berlebih, asupan makan yang tidak sehat dan penurunan kualitas hidup (Pusponegoro dkk., 2020).

1. *Screen Time* terhadap *Mindful Eating*

Aktivitas berbasis layar seperti menonton televisi, bermain perangkat seluler atau menggunakan komputer sering kali dilakukan bersamaan dengan perilaku makan tanpa kesadaran (*mindless eating*), seperti tanpa mengontrol jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Individu dengan durasi *screen time* tinggi memiliki pola makan yang tidak sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang (Kumala dkk., 2019). Remaja yang memiliki *screen time* yang tinggi menunjukkan kebiasaan makan yang tidak sehat seperti melewati sarapan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan manis (Tambalis *et al.*, 2020).

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa terganggunya fokus makan saat menggunakan layar dapat menurunkan kesadaran akan rasa kenyang, sehingga berpotensi menyebabkan peningkatan konsumsi kalori hingga 15% (Goncalves *et al.*, 2019). Durasi *screen time* yang tinggi dikaitkan dengan kurangnya konsumsi sayuran dan buah, serta kebiasaan mengonsumsi makanan ringan tinggi kalori (Pearson *et al.*, 2018).

Individu dengan durasi *screen time* yang tinggi cenderung melewati waktu makan utama, konsumsi makanan tinggi kalori, dan rendahnya

asupan buah serta sayur. *Screen time* yang tinggi dapat mengganggu persepsi terhadap rasa kenyang dan menurunkan kesadaran individu dalam memilih makanan. Sehingga hal ini dapat berpotensi meningkatkan asupan energi yang berisiko terhadap terjadinya berat badan berlebih dan obesitas.

2. *Screen Time* terhadap Stres Psikologis

Kecemasan dan depresi telah dikaitkan dengan penggunaan *screen time* yang berlebihan, khususnya dalam penggunaan media sosial. Perbandingan kehidupan orang lain yang terlihat ideal secara terus-menerus dapat memicu stres psikologis, rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta berdampak pada penurunan kepercayaan diri (Kardaras, 2022). Stres dan rendahnya rasa percaya diri merupakan faktor psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas, karena keduanya dapat memicu perilaku makan secara emosional dan pola gaya hidup tidak sehat (Angie dkk., 2025).

3. *Screen Time* terhadap Risiko Berat Badan Berlebih dan Obesitas

Waktu yang dihabiskan untuk menonton layar televisi dan perangkat seluler umumnya merupakan aktivitas dengan tingkat yang rendah. Durasi yang panjang dalam posisi duduk atau berbaring dapat memicu terjadinya penambahan berat badan dan obesitas (Kolovos *et al.*, 2021). Durasi *screen time* yang lebih dari dua jam per hari memiliki hubungan positif dengan kejadian berat badan berlebih dan obesitas pada anak dan remaja, dibandingkan dengan durasi yang kurang dari dua jam per hari (*American Academy of Pediatrics*, 2016).

4. *Screen Time* terhadap Kualitas Tidur

Menonton acara hiburan, permainan yang menegangkan atau penuh semangat, serta menonton film, dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin pada malam hari sebagai pemicu kesadaran agar tetap terjaga, sehingga tubuh melepaskan dopamin yang menimbulkan efek kecanduan. Kemudian hal tersebut akan menekan sekresi hormon tidur melatonin yang menyebabkan sulit untuk tidur, sering terbangun saat tidur, terlalu cepat bangun, dan merasa mengantuk di siang hari (Muhammad *and* Hussain, 2021).

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 atau waktu yang dihabiskan di depan layar digital telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari bagi berbagai kelompok usia. Durasi *screen time* yang berlebihan tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan akademik dan pekerjaan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti berikut ini:

1. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan durasi *screen time* pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja pada usia yang lebih muda cenderung memiliki waktu *screen time* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Hal ini diduga berkaitan dengan tingginya ketertarikan terhadap media digital sebagai sarana hiburan, dan kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik (Lucena *et al.*, 2015).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *screen time*. Penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki waktu *screen time* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Musa *et al.*, 2022). Perbedaan ini berkaitan dengan preferensi aktivitas digital, seperti penggunaan komputer dan bermain video game yang lebih dominan pada kelompok laki-laki dibandingkan dengan perempuan yang lebih sering menggunakan media sosial (Lucena *et al.*, 2015).

3. Sosial dan Ekonomi

Faktor sosial dan ekonomi dapat memengaruhi *screen time* individu karena keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan untuk akses yang lebih besar terhadap perangkat digital dan jaringan internet, dibandingkan dengan keluarga dengan status sosial ekonomi yang menengah ke bawah (Lucena *et al.*, 2015).

4. Gaya Hidup Sedentari

Individu yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik dalam intensitas rendah umumnya lebih banyak mengalokasikan waktunya untuk aktivitas pasif, seperti menonton televisi, bermain video game, atau mengakses media sosial. Pola tersebut secara tidak langsung dapat

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

berkontribusi terhadap meningkatnya durasi *screen time* dalam kehidupan sehari-hari (Bull *et al.*, 2020).

2.2 Mindful Eating

Ilmu psikologi menjelaskan bahwa *mindfulness* dipahami sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian dan kesadaran pada peristiwa yang sedang terjadi di sekitar maupun pada aktivitas yang sedang dilakukan individu (Nurbaya dkk., 2024). *Mindfulness* ditandai dengan kesadaran yang berkelanjutan serta penuh kewaspadaan terhadap peristiwa yang sedang terjadi. Kondisi tersebut menyebabkan individu menjaga pikiran, emosi, dan sensasi yang muncul dengan tenang tanpa mengevaluasi pengalaman yang sedang berlangsung (Baas *et al.*, 2020).

Mindful eating merupakan bentuk pengembangan psikologis yang digunakan untuk mengkaji keterkaitan antara kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan aktivitas makan individu. Berdasarkan terapan ilmu gizi, *mindful eating* dapat dipahami sebagai kesadaran tanpa menghakimi terhadap sensasi fisik maupun emosional yang muncul ketika makan (Baas *et al.*, 2020). Praktik ini menumbuhkan kesadaran mengenai alasan individu menikmati momen dan makanan serta mendorong kehadiran penuh mereka dalam pengalaman makan (Nelson, 2017).

Framson *et al.* (2009) menjelaskan bahwa perilaku makan secara umum dibagi menjadi dua kategori, yaitu *mindful eating* dan *mindless eating*. Dari kedua kategori tersebut, terdapat lima komponen yang berperan dalam menentukan jenis perilaku makan individu, yaitu *disinhibition*, *awareness*, *external cues*, *emotional response*, dan *distraction*.

1. *Disinhibition* mengacu pada ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri atau menghentikan aktivitas makan meskipun sudah merasa kenyang.
2. *Awareness* berkaitan dengan perhatian serta kesadaran atas tampilan, rasa, dan aroma dari makanan yang dikonsumsi.
3. *External cues* menekankan pada respon individu terhadap pengaruh eksternal yang berkaitan dengan perilaku makan.

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.

4. *Emotional response* menggambarkan kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan saat mengalami kondisi emosional negatif.
5. *Distraction* adalah gangguan yang muncul selama aktivitas makan sehingga menyebabkan proses makan menjadi tidak terfokus.

Perilaku makan merujuk pada cara individu dalam memilih, mengonsumsi, dan merespons makanan. Salah satu bentuk perilaku makan adalah *mindful eating*, yaitu menekankan kesadaran dan perhatian selama proses makan. *Mindful eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Faktor individu yang berperan dalam membentuk perilaku makan mencakup kebutuhan fisiologis, pilihan dan rasa makanan, regulasi emosi, serta pengetahuan terhadap makanan (Deliens *et al.*, 2014). Selain itu, berbagai faktor eksternal juga dapat memengaruhi, seperti tingkat ekonomi, promosi atau iklan, serta distraksi (Kristeller dan Wolever, 2011; dalam Smart *et al.*, 2015). Sedangkan faktor lingkungan fisik adalah kemudahan akses terhadap makanan, kemajuan industri makanan, daya tarik dan harga makanan (Mardalena, 2021).

1. Kebutuhan Fisiologis

Hormon *ghrelin* dan *leptin* berperan secara fisiologis dalam mengatur perilaku makan individu. Hormon *ghrelin* yang dilepaskan saat lambung dalam keadaan kosong akan merangsang rasa lapar, sedangkan hormon *leptin* yang diproduksi oleh sel lemak, memberikan sinyal kenyang ke otak. Ketidakseimbangan kadar kedua hormon ini umumnya dipengaruhi oleh stres maupun kualitas tidur yang buruk, khususnya bagi remaja.

Pada saat individu mengalami stres, tubuh akan mensekresi hormon kortisol sebagai respons fisiologis. Peningkatan kortisol tersebut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan hormon leptin dan ghrelin, yang pada akhirnya dapat berdampak pada nafsu makan individu (Kontinen *et al.*, 2019). Selanjutnya, penurunan kualitas tidur berhubungan dengan rendahnya kadar leptin serta meningkatnya kadar ghrelin yang berdampak pada peningkatan nafsu makan. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebih (Simpatik dkk., 2023).

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.

2. Pilihan dan Rasa Makanan

Pilihan dan rasa makanan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *mindful eating*. Aspek warna, aroma, dan tekstur makanan menjadi pertimbangan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, selanjutnya proses pemilihan makanan disesuaikan dengan budaya, kebiasaan dan pengalaman individu (Kabir *et al.*, 2018).

3. Regulasi Emosi

Stres, kecemasan, dan tekanan emosional merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingkat *mindful eating*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan mekanisme koping yang tidak adaptif, seperti makan berlebihan atau *non-mindful eating* sebagai respon terhadap stres, depresi, atau kecemasan. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang baik mampu mengenali dan mengelola emosi negatif dengan cara yang lebih sehat, sehingga lebih mudah mempertahankan kesadaran penuh terhadap proses makan (Fayasari dan Lestari, 2022).

4. Pengetahuan terhadap Makanan

Tingkat pengetahuan dan persepsi mengenai makanan memengaruhi *mindful eating*. Individu dengan pengetahuan yang terbatas mengenai makanan tidak mempertimbangkan kandungan gizi saat mengonsumsi makanan. Pengetahuan terhadap makanan menjadi landasan dalam menentukan konsumsi makan individu (Kabir *et al.*, 2018).

5. Tingkat Ekonomi

Status sosial ekonomi berpengaruh terhadap *mindful eating* melalui akses terhadap pangan bergizi, pengetahuan gizi, dan kemampuan memilih makanan sehat. Individu dengan status sosial ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih baik dibandingkan mereka yang status sosial ekonominya rendah (Deliens *et al.*, 2014).

6. Promosi atau Iklan

Media sosial turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *mindful eating*, yaitu melalui paparan informasi, iklan, dan konten mengenai makanan yang dapat memengaruhi pilihan, preferensi, dan kebiasaan konsumsi masyarakat, khususnya kalangan remaja dan dewasa muda.

Menguatkan hal tersebut, sebuah penelitian menjelaskan bahwa sosial media dan iklan menjadi faktor eksternal terjadinya perubahan perilaku makan (Fawwaz dan Dini, 2025).

7. Distraksi

Distraksi adalah segala bentuk gangguan perhatian yang mengalihkan fokus individu dari proses makan, baik yang berasal dari lingkungan fisik seperti penggunaan perangkat elektronik, maupun dari pikiran internal seperti khayalan, kecemasan, atau stres (Framson *et al.*, 2009). Sejalan dengan hal tersebut, Goncalves *et al.* (2019) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* saat makan dapat meningkatkan asupan lemak dan total kalori hingga 15%, yang menunjukkan bahwa distraksi dapat menurunkan kesadaran individu terhadap proses makan.

8. Kemudahan Akses terhadap Makanan

Kemudahan akses terhadap makanan dapat memengaruhi *mindful eating*, baik dalam pemilihan jenis makanan, frekuensi makan, maupun jumlah konsumsi. Individu dengan akses makanan yang beragam dan berkualitas memiliki peluang lebih besar untuk memilih makanan secara sadar dan sesuai kebutuhan tubuh. Sebaliknya, individu dengan akses terbatas cenderung mengonsumsi makanan yang rendah nilai gizi, tinggi kalori, dan berharga murah, sehingga berisiko menurunkan kesadaran terhadap proses makan dan meningkatkan kebiasaan makan yang tidak sehat (Mardalena, 2021).

9. Kemajuan Industri Makanan

Kemajuan industri makanan dapat memengaruhi *mindful eating* melalui peningkatan ketersediaan berbagai produk makanan instan dan olahan yang mudah diakses dan dikonsumsi. Perubahan ini mendorong pergeseran pola makan masyarakat dari makanan segar dan alami menuju makanan praktis, meskipun efisien, namun memiliki kandungan gizi yang rendah dan tinggi zat aditif (Mardalena, 2021).

10. Daya Tarik dan Harga Makanan

Makanan yang memiliki tampilan menarik, cita rasa yang disukai, serta harga yang terjangkau cenderung lebih mudah diterima dan dipilih oleh

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

masyarakat. Namun, kecenderungan untuk memilih makanan berdasarkan aspek visual dan harga tanpa mempertimbangkan nilai gizinya dapat menyebabkan terbentuknya perilaku makan yang kurang sehat (Mardalena, 2021).

Perilaku makan individu memiliki peran penting dalam menentukan kondisi kesehatan secara menyeluruh. *Mindful eating* memberikan pengaruh positif baik dari aspek fisiologis maupun psikologis. Asupan makanan yang seimbang serta kemampuan untuk makan dengan penuh kesadaran dapat mendukung fungsi otak, sistem saraf, hormon, sistem kekebalan tubuh, dan kesehatan mental terjaga dengan baik. Penerapan *mindful eating* juga membantu individu mengenali dan memahami emosi tanpa penilaian (*non-judgemental*). Tanpa adanya kesadaran tersebut, tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, sehingga penting untuk menumbuhkan sikap *aware* terhadap gaya hidup sehat yang tercermin melalui konsumsi makanan bergizi dan seimbang (Creswell *et al.*, 2007; dalam Hilmia dan Zamroni, 2020).

2.3 Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan tersebut menjadi indikator utama dalam menilai status gizi. Status gizi yang baik cenderung dicapai apabila asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan gizi setiap individu bersifat variatif, bergantung pada sejumlah faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Harjatmo dkk., 2017).

Penilaian status gizi dilakukan dengan tujuan meliputi beberapa aspek, yakni untuk mengidentifikasi individu yang mengalami malnutrisi atau berisiko malnutrisi sehingga dapat diberikan intervensi dini sebelum muncul gejala, mencatat pertumbuhan anak secara berkala, serta mendeteksi komplikasi medis yang memengaruhi kemampuan tubuh dalam mencerna dan menyerap zat gizi. Selain itu, penilaian status gizi juga bertujuan untuk mengenali perilaku yang meningkatkan risiko malnutrisi dan infeksi, menjadi landasan edukasi dan konseling gizi, serta membantu dalam perencanaan asuhan gizi yang sesuai dan efektif (Suryana dkk., 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.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penilaian status gizi terbagi menjadi dua, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian, yaitu antropometri, fisik klinis, biokimia, dan biofisik. Sementara penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga penilaian, yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

Penilaian status gizi secara antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh, yang membantu dalam mengidentifikasi kondisi gizi seperti malnutrisi, obesitas, serta masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan gizi (Djide dkk., 2025). Metode antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi (Abadi dkk., 2023). Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh (Paramita dkk., 2024).

Indikator gizi berdasarkan standar ukuran pertumbuhan anak sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yaitu anak usia 5 tahun sampai dengan 18 tahun (Abadi dkk., 2023).

Pengukuran IMT dihitung menggunakan rumus $IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 (\text{m})}$ dan

$$z\text{-score} = \frac{\text{IMT Aktual} - \text{IMT Median}}{\text{Nilai Standar Deviasi Rujukan}}$$

sebagai indikator dalam menilai status gizi remaja. Hasil perhitungan dari rumus tersebut selanjutnya diinterpretasikan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh/ Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
(IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Buruk (<i>Severely thinness</i>)	< -3 SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Normal	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	> +1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	> +2 SD

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020)

Berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh *United Nations Children's Fund* (UNICEF), permasalahan gizi dapat diklasifikasikan menjadi dua penyebab utama, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi kurangnya asupan makanan serta adanya penyakit infeksi. Asupan gizi yang tidak

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

mencukupi dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Individu yang menderita penyakit berpotensi mengalami turunnya nafsu makan, sehingga dapat memperburuk status gizi. Dengan demikian, antara asupan gizi dan penyakit terdapat hubungan timbal balik yang berkaitan (Harjatmo dkk., 2017).

Faktor tidak langsung meliputi kurangnya asupan yang disebabkan oleh tidak tersedianya pangan yang memadai di tingkat rumah tangga, sehingga anggota keluarga tidak memiliki cukup makanan untuk dikonsumsi. Selain itu, pola asuh orang tua yang tidak tepat juga dapat menyebabkan kurangnya asupan gizi pada anak. Meskipun dalam suatu rumah tangga tersedia cukup makanan, namun distribusi makanan yang tidak merata dan pemanfaatan sumber daya yang kurang optimal, dapat menghambat pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Penyakit infeksi sering terjadi karena kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan kondisi lingkungan yang tidak sehat. Tingginya angka penyakit dapat dipengaruhi oleh pola asuh yang buruk, seperti membiarkan anak bermain di tempat yang kotor (Harjatmo dkk., 2017).

2.4 Kerangka Pemikiran

Permasalahan gizi hingga saat ini masih menjadi isu penting baik di tingkat global, nasional, maupun daerah. Berdasarkan *World Health Organization* (2022), sebanyak 390 juta anak berusia 5-19 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan, sekitar 160 juta di antaranya tergolong obesitas. *Global Nutrition Report* (2021) mencatat bahwa prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas pada remaja usia 10-19 tahun mencapai 20,2% pada laki-laki dan 18,4% pada perempuan, dengan prevalensi obesitas masing-masing sebesar 7,7% dan 5,5%. Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, remaja berusia 16-18 tahun tercatat sebanyak 12,1% mengalami kelebihan berat badan, yang terdiri dari 8,8% gemuk dan 3,3% obesitas. Di Provinsi Riau, prevalensi kelebihan berat badan 10,4%, dengan rincian sebesar 8,9% gemuk dan sebesar 1,5% obesitas (Kemenkes RI, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi dialami di berbagai tingkatan.

Status gizi merupakan kondisi kecukupan tubuh terhadap energi dan zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu faktor tidak langsung yang

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.

memengaruhi status gizi remaja adalah gaya hidup tidak sehat, seperti tingginya durasi penggunaan perangkat elektronik berbasis layar (*screen time*). Akses yang mudah dan fitur yang menarik mendorong remaja menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, yang secara tidak langsung dapat berkontribusi terhadap terbentuknya pola atau gaya hidup yang kurang sehat (Abadi dkk., 2020; Harjatmo dkk., 2017; Kumala dkk., 2019).

Screen time yang berlebihan dikaitkan dengan gaya hidup sedentari, di mana individu cenderung menghabiskan waktu menggunakan perangkat elektronik berbasis layar dalam posisi duduk atau berbaring tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai (Bull *et al.*, 2020). Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, karena asupan energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Situasi ini menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko obesitas, terutama apabila berlangsung dalam jangka waktu panjang (Apriyani dkk., 2022; Afilia dkk., 2023).

Selain *screen time*, *mindful eating* merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi, yang didefinisikan sebagai perilaku makan yang dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap kondisi tubuh dan perasaan yang muncul selama proses makan (Baas *et al.*, 2020). Perilaku ini mendorong perhatian penuh terhadap proses makan, termasuk rasa, tekstur, aroma, jumlah makanan yang dikonsumsi, serta kemampuan mengenali sinyal lapar dan kenyang (Nelson, 2017). Rendahnya *mindful eating* menandakan kontrol dan kesadaran yang kurang optimal saat makan, sehingga berisiko menimbulkan pola makan tidak terkontrol dan asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan maupun obesitas, terutama jika berlangsung dalam jangka panjang (Pintado-Cucarella & Rodríguez-Salgado, 2016; Siregar, 2019).

Dengan demikian, kerangka pemikiran dalam penelitian ini disusun atas dasar bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya yaitu *screen time* dan *mindful eating*. *Screen time* yang tinggi dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh dan meningkatkan risiko obesitas,

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.

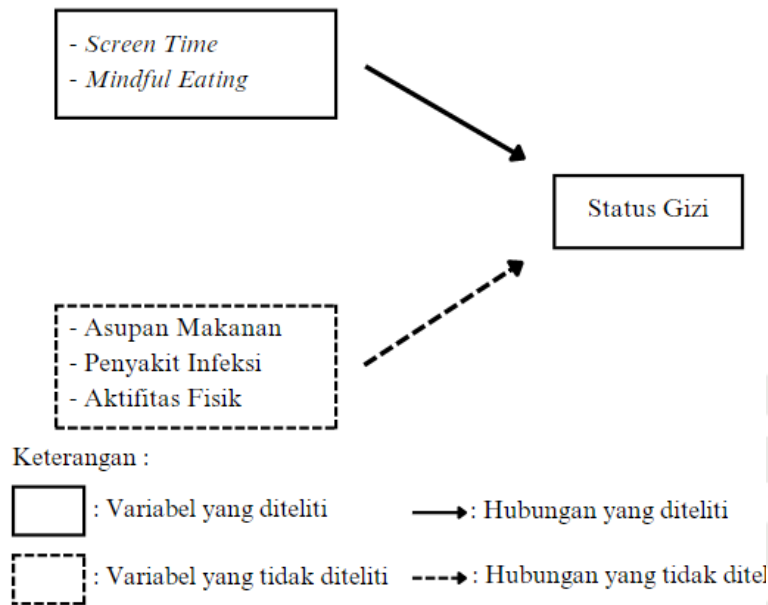
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan 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.

sementara *mindful eating* yang rendah menyebabkan kelebihan asupan energi. Kerangka pemikiran dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian
 (Sumber: : Bull *et al.* (2020); Pintado-Cucarella *and* Rodríguez-Salgado (2016); Siregar (2019); Lolowang dkk., (2023); Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011) dalam Harjatmo dkk. (2017))

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. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di SMK Hasanah Pekanbaru, Jalan Cempedak Nomor 37, Kelurahan Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Penelitian dilaksanakan pada bulan November sampai dengan Desember tahun 2025.

3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang menjelaskan suatu variabel dalam konteks penelitian berdasarkan sudut pandang peneliti dan landasan teori yang relevan. Definisi operasional berfungsi sebagai acuan dalam menentukan teknik pengukuran variabel yang diteliti. Penyusunan definisi operasional bertujuan untuk menghindari adanya perbedaan persepsi atau penafsiran terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian (Machali, 2021). Berikut merupakan definisi operasional dari “Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru”

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Screen time</i>	<i>Screen time</i> merujuk individu menggunakan perangkat elektronik berbasis layar, seperti <i>smart-phone</i> , komputer, maupun televisi, dengan tujuan untuk pendidikan, pekerjaan, atau hiburan (Bull <i>et al.</i> 2020).	<i>Questionnaire for Screen Time</i> (QueST).	Responden melaporkan durasi <i>screen time</i> pada hari kerja dan akhir pekan, kemudian dikalikan 5 pada hari kerja dan 2 pada akhir pekan, total mingguan dibagi 7 untuk mendapatkan <i>mean</i> harian. Data selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi tingkatan <i>screen time</i> . Hasil ukurnya adalah <i>screen time</i> cukup (1) dan <i>screen time</i> tinggi (2) (Ahdalifa, 2022).	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Mindful Eating</i>	<i>Mindful eating</i> adalah proses di mana individu secara penuh memperhatikan aktivitas makan yang dilakukannya (Nelson, 2017).	<i>Mindful Eating Questionnaire</i> (MEQ)	Kuesioner terdiri dari 28 pertanyaan yang dibagi menjadi lima aspek, yaitu <i>disinhibition</i> (8 butir), <i>awareness</i> (7 butir), <i>external cues</i> (6 butir), <i>emotional response</i> (4 butir), dan <i>distraction</i> (3 butir). Setiap aspek menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban yang mencakup pernyataan positif dan negatif. Skor yang diperoleh dapat dianalisis untuk mengidentifikasi jenis perilaku makan yang dimiliki. Hasil ukurnya adalah <i>mindful eating</i> tinggi (1), <i>mindful eating</i> rendah (2) (Framson <i>et al.</i> , 2009).	Ordinal
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Harjatmo dkk., 2017).	Berat badan diukur menggunakan timbangan berat badan digital merk Kova Body Scale Reka dan tinggi badan diukur menggunakan merek Onemed.	Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh/ Umur: 1. Gizi buruk: < -3 SD 2. Gizi kurang: -3 SD sd < -2 SD 3. Gizi normal: -2 SD sd + 1 SD 4. Gizi lebih: > +1 SD sd + 2 SD 5. Obesitas: > +2 SD (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal

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 mengumumkannya 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.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subjek agar dapat diikutsertakan dalam penelitian. Persyaratan ini biasanya mencakup karakteristik subjek, termasuk demografis dan geografis, serta periode waktu yang ditentukan (Pradono dkk., 2018). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Siswa/i aktif kelas X dan kelas XI SMK Hasanah Pekanbaru.
- b. Berusia 15 sampai dengan 17 tahun.
- c. Partisipasi calon responden dalam penelitian dilakukan secara sukarela dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) setelah memperoleh informasi yang jelas dan lengkap.
- d. Tidak terlibat dalam program diet atau tindakan medis yang dapat memengaruhi status gizi.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dapat disebut sebagai kriteria penolakan, yaitu keadaan yang menyebabkan subjek tidak dapat diikutsertakan sebagai responden dalam penelitian (Pradono dkk., 2018). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Siswa/i yang sedang mengalami gangguan kesehatan kronis yang berisiko memengaruhi status gizi.
- b. Siswa/i yang tidak menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi, tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap, atau memilih keluar selama proses penelitian berlangsung.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dari anggota populasi secara proporsional. Teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap subkelompok dalam populasi memperoleh kesempatan representasi sesuai dengan proporsinya, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi populasi secara keseluruhan (Arikunto, 2008 dalam Machali, 2021).

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.

Jumlah populasi dinyatakan dengan lambang N dan apabila jumlah populasi (N) diketahui, maka teknik pengambilan sampel data dapat digunakan dengan rumus Lemeshow (1997), yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan:

- N = jumlah populasi
- n = jumlah sampel yang diperlukan
- $z^2 \frac{\alpha}{2}$ = nilai z pada derajat kepercayaan (95%), maka $\frac{\alpha}{2} = 1,96$
- p = proporsi *overweight* dan obesitas Riau (10,4% = 0,104)
- d = tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (5% = 0,05)

Berikut adalah perhitungan jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini berdasarkan rumus Lemeshow (1997):

$$\begin{aligned} n &= \frac{z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p) N}{d^2 (N - 1) + z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p)} \\ n &= \frac{(1,96)^2 \cdot (0,104) \cdot (1 - 0,104) \cdot 288}{(0,05)^2 \cdot (288 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,104) (1 - 0,104)} \\ n &= \frac{3,8416 \cdot 0,104 \cdot 0,896 \cdot 288}{0,0025 \cdot 287 + 3,8416 \cdot 0,104 \cdot 0,896} \\ n &= \frac{103,0969}{1,075975} \\ n &= 95,817189. \end{aligned}$$

Mengantisipasi kemungkinan ketidakterlibatan responden secara penuh dalam penelitian, maka peneliti melakukan penyesuaian terhadap ukuran sampel. Hal ini mempertimbangkan situasi dan kondisi yang tidak menentu yang mungkin terjadi selama proses pengumpulan data. Oleh karena itu, jumlah sampel ditambah sebesar 10% dari total sampel awal ($n = 95,817189$), guna memastikan bahwa jumlah responden yang memenuhi syarat tetap tercapai. Penyesuaian ini dilakukan dengan rumus dan perhitungan sebagai berikut:

$$n_1 = \frac{n}{1 - f}$$

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:

n = besar sampel

f = perkiraan proporsi *drop out*

Berikut adalah perhitungan penyesuaian ukuran sampel dengan menambah 10% dari total sampel ($n = 95,817189$).

$$\begin{aligned} n^1 &= \frac{n}{1 - f} \\ &= \frac{95,817189}{1 - 0,1} \\ &= 106,463543 \approx 107 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan penyesuaian ukuran sampel, jumlah minimum sampel yang diperlukan untuk mewakili populasi dalam penelitian ini adalah sebesar 106,463543. Setelah dilakukan pembulatan, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 107 responden.

3.3.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ilmiah memerlukan perangkat ukur yang dirancang untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian. Instrumen dalam penelitian kuantitatif memiliki peran penting karena pemilihan instrumen yang sesuai memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel yang diteliti secara akurat (Abdullah dkk., 2022). Penelitian ini menggunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh peneliti terdahulu, dengan dasar pertimbangan terhadap tingkat validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Questionnaire for Screen Time (QueST)*

Questionnaire for Screen Time (QueST) adalah kuesioner yang mencakup subskala aktivitas penggunaan layar, meliputi keperluan belajar, pekerjaan atau magang, menonton video, bermain video game, serta mengakses media sosial. Responden diinstruksikan untuk mengisi intensitas durasi *screen time* pada hari kerja dan akhir pekan. Uji validitas kuesioner QueST pada populasi remaja menggunakan *Scale Content Validity Index (SCV-I)* sebesar 94% dan 98% (>90%) (Knebel *et al.*, 2020).

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.

2. *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ)

Mindful Eating Questionnaire (MEQ) mencakup lima aspek perilaku makan, yaitu *disinhibition*, *awareness*, *external cues*, *emotional response*, dan *distraction*. *Disinhibition* terdiri atas 8 butir pertanyaan, *awareness* memiliki 7 butir pertanyaan, *external cues* memiliki 6 butir pertanyaan, *emotional response* memiliki 4 butir pertanyaan, dan *distraction* memiliki 3 butir pertanyaan. Kuesioner MEQ memiliki koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* yang bernilai 0,64 hingga 0,83 (Framson *et al.*, 2009).

3.4 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data dan teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah untuk memperoleh data. Data yang diperoleh akan menjadi dasar dalam proses analisis yang dapat menghasilkan kesimpulan. Pemilihan jenis data dan metode pengumpulan data yang tepat menjadi hal penting agar informasi yang diperoleh mencerminkan kondisi yang sebenarnya terjadi di lapangan (Abdussamad, 2021).

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumbernya, data ini diperoleh langsung oleh peneliti melalui observasi, wawancara, hasil angket, hasil tes, survei, atau eksperimen, dan bukan diambil dari sumber yang sudah ada (Nasution, 2023). Adapun data primer yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Data karakteristik responden yang mencakup informasi identitas diri seperti nama lengkap, kelas, usia, dan jenis kelamin.
2. Data *screen time* responden melalui kuesioner *Questionnaire for Screen Time* (QueST), yang mencakup aktivitas penggunaan layar untuk keperluan belajar, pekerjaan atau magang, menonton video, bermain video game, serta mengakses media sosial.
3. Data *mindful eating* responden melalui kuesioner *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ), dengan lima komponen perilaku makan, yaitu *disinhibition*, *awareness*, *external cues*, *emotional response*, dan *distraction*.

4. Data status gizi responden berdasarkan data antropometri yang diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,01 kilogram serta tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm.

Data sekunder merupakan data yang diperoleh tidak secara langsung dari subjek penelitian, melainkan melalui pihak lain atau dokumen yang telah tersedia seperti buku, dokumen, jurnal atau artikel yang terkait dengan topik penelitian (Nasution, 2023). Data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah populasi siswa/i di SMK Hasanah Pekanbaru, yang diperoleh melalui *website* resmi serta dari pihak administrasi di SMK Hasanah Pekanbaru.

3.5 Alur Penelitian

Alur penelitian merupakan gambaran menyeluruh mengenai tahapan-tahapan sistematis yang ditempuh peneliti dalam melaksanakan suatu studi ilmiah atau penelitian. Penyusunan alur ini bertujuan untuk memastikan bahwa seluruh proses penelitian berlangsung secara terstruktur, logis, dan sesuai dengan kaidah metodologi ilmiah yang berlaku. Alur penelitian menjadi sangat penting untuk menjamin keselarasan antar tahap serta dapat memudahkan evaluasi terhadap kelayakan dan kualitas proses penelitian secara keseluruhan. Tahapan alur penelitian dalam penelitian ini disajikan melalui diagram alur penelitian (terlampir pada lampiran I).

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

Penelitian ini memanfaatkan Microsoft Excel 2010 untuk proses pengolahan data hasil kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi statistik berbasis komputer yaitu *IBM SPSS Statistic*. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi pola, hubungan antar variabel, serta dapat memperoleh kesimpulan. Pengolahan dan analisis data melalui tahapan *editing, coding, entry and processing*, dan *cleaning* (Widodo, 2023).

Data variabel *screen time* menggunakan instrumen *Questionnaire for Screen Time* (QueST) yang terdiri dari lima komponen aktivitas *screen time*, yaitu belajar, pekerjaan atau magang, menonton video, bermain video game, dan menggunakan sosial media. Dalam penelitian ini, setiap komponen dilakukan

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

pengolahan dan analisis data untuk menggambarkan sebaran data pada masing-masing komponen.

Pada komponen belajar, hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata \pm SD sebesar $150,87 \pm 87,78$, dengan nilai minimum 0,00 dan maksimum 471,42. Pada komponen pekerjaan atau magang, diperoleh nilai rata-rata \pm SD sebesar $26,10 \pm 59,63$, dengan nilai minimum 0,00 dan maksimum 235,71. Komponen menonton video memiliki nilai rata-rata \pm SD sebesar $207,49 \pm 93,82$, dengan nilai minimum 0,00 dan maksimum 93,82. Selanjutnya, pada komponen bermain video game, nilai rata-rata \pm SD sebesar $105,03 \pm 89,25$, dengan nilai minimum 0,00 dan maksimum 380,85. Sementara itu, komponen penggunaan media sosial menunjukkan nilai rata-rata \pm SD sebesar $258,04 \pm 98,73$, dengan nilai minimum 60,00 dan maksimum 499,28.

Penilaian *screen time* dilakukan dengan meminta responden melaporkan intensitas penggunaan layar pada hari kerja dan akhir pekan. Intensitas yang ditentukan pada hari kerja kemudian dikalikan 5 dan pada akhir pekan dikalikan 2. Total intensitas dalam satu pekan kemudian dibagi 7. Jika diperoleh rata-rata durasi *screen time* pada hari kerja dan akhir pekan, lebih rendah atau sama dengan rata-rata seluruh responden dalam satuan menit/hari maka dikatakan cukup (diberi kode 1), sebaliknya jika di atas rata-rata maka *screen time* tinggi (diberi kode 2) (Ahdalifa, 2022).

Data variabel *mindful eating* diperoleh menggunakan kuesioner *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) yang terdiri dari lima komponen perilaku makan, yaitu *disinhibition*, *awareness*, *external cues*, *emotional response*, dan *distraction*. Pada penelitian ini, setiap komponen tersebut diolah dan dianalisis untuk menggambarkan distribusi data pada masing-masing komponen.

Pada komponen *disinhibition*, hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata \pm SD sebesar $2,629 \pm 0,535$, dengan nilai minimum 1,375 dan maksimum 3,750. Komponen *awareness* memiliki nilai rata-rata \pm SD sebesar $2,311 \pm 0,632$, dengan nilai minimum 1,000 dan maksimum 4,000. Pada komponen *external cues*, diperoleh nilai rata-rata \pm SD sebesar $3,090 \pm 0,630$, dengan nilai minimum 1,667 dan maksimum 4,667. Selanjutnya, komponen *emotional response* menunjukkan nilai rata-rata \pm SD sebesar $2,581 \pm 0,791$,

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

dengan nilai minimum 1,000 dan maksimum 4,250. Sementara itu, komponen *distraction* memiliki nilai rata-rata \pm SD sebesar $2,320 \pm 0,857$, dengan nilai minimum 1,000 dan maksimum 4,667.

Penilaian *mindful eating* dilakukan dengan menggunakan skala likert dengan setiap pertanyaan terdiri dari 5 pilihan jawaban yang memiliki skor jawaban. Skor yang diperoleh dapat dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi jenis perilaku makan yang dimiliki oleh responden (Framson *et al.*, 2009).

Tabel 3.2 *Blue Print* Pertanyaan Kuesioner *Mindful Eating*

Komponen	Butir Pertanyaan	
	Positif	Negatif
<i>Disinhibition</i>	3, 4, 5, 6, 8	1, 2, 7
<i>Awareness</i>	-	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
<i>External cues</i>	-	16, 17, 18, 19, 20, 21
<i>Emotional response</i>	22, 23, 24, 25	-
<i>Distraction</i>	26, 27, 28	-

Sumber: Framson *et al.* (2009); Minich (2020)

Berdasarkan *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ), butir pertanyaan dikategorikan menjadi pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif, skoring diberikan secara bertingkat, yaitu tidak pernah = 1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, sering = 4, dan selalu = 5. Sebaliknya, pada pernyataan negatif digunakan skoring terbalik, yakni tidak pernah = 5, jarang = 4, kadang-kadang = 3, sering = 2, dan selalu = 1.

Data *mindful eating* yang diperoleh melalui kuesioner *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ), selanjutnya dianalisis untuk menentukan kategori *mindful eating* berdasarkan nilai *mean*. Nilai *mean* digunakan sebagai acuan pengelompokan responden dengan rumus sebagai berikut.

Tabel 3.3 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Kode	Rumus Penormaan
Tinggi	1	$X > Mean$
Rendah	2	$X \leq Mean$

Sumber: Riinawati (2021)

Pada penelitian ini, data terkait kebiasaan penggunaan perangkat elektronik saat makan diperoleh menggunakan instrumen dengan pertanyaan tertutup. Pertanyaan tertutup disusun dalam bentuk pilihan jawaban yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga responden hanya dapat memilih satu jawaban yang paling

sesuai dengan kondisi yang dialami. Pertanyaan tersebut meliputi uang saku, frekuensi penggunaan perangkat elektronik saat makan, jenis aktivitas yang dilakukan, serta perhatian responden terhadap porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi. Data yang diperoleh dari pertanyaan tertutup selanjutnya dilakukan pengodean dan dianalisis secara kuantitatif. Data pertanyaan tertutup disajikan pada Tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4 Kode Instrumen Pertanyaan Tertutup

Komponen	Kategori	Kode
Uang Saku	Rp 5.000 – Rp 15.000	1
	Rp 16.000 – Rp 25.000	2
	Rp 26.000 – Rp 35.000	3
	Rp 36.000 – Rp 45.000	4
	> Rp 45.000	5
Frekuensi <i>Screen Time</i> saat Makan	Selalu [$\geq 3x$ / hari]	4
	Sering [1-2x/ hari]	3
	Kadang-kadang [3-6x/ minggu]	2
	Jarang [1-2x/ minggu]	1
Aktivitas saat Makan	$\geq 3x$ / hari	4
	1-2x/ hari	3
	3-6x/ hari	2
	1-2x/ minggu	1
Kesadaran saat Makan	Selalu memperhatikan	5
	Sering memperhatikan	4
	Kadang-kadang memperhatikan	3
	Jarang memperhatikan	2
	Tidak pernah memperhatikan	1

Data variabel status gizi dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital yang telah dilakukan penyesuaian dan pemeriksaan akurasi secara berkala untuk memastikan ketepatan dan konsistensi hasil pengukuran. Sementara itu, tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* yang juga telah melalui proses verifikasi ketepatan alat ukur guna menjamin akurasi pengukuran. Setelah data berat badan dan tinggi badan dikumpulkan, data tersebut diolah menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh/ Umur (IMT/U), yaitu $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2(\text{m})} = \text{kg/m}^2$ dan rumus *z-score* $\frac{\text{IMT Aktual} - \text{IMT Median}}{\text{Nilai Standar Deviasi Rujukan}}$ sebagai indikator dalam menilai status gizi remaja.

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.

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

Tabel 3.5 Kode dan Interpretasi Variabel Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
	1 = Gizi Buruk (<i>Severely thinness</i>)	< -3 SD
(IMT/U) anak	2 = Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd < -2 SD
usia 5-18	3 = Gizi Normal	-2 SD sd + 1 SD
tahun	4 = Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	> +1 SD sd + 2 SD
	5 = Obesitas (<i>Obese</i>)	> +2 SD

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020)

Sebelum melakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas digunakan untuk menilai pola distribusi data dalam suatu kelompok atau populasi, guna menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, dengan ketentuan bahwa nilai Sig. < 0,05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sedangkan nilai Sig. \geq 0,05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Widodo, 2023). Berikut merupakan hasil uji normalitas data masing-masing variabel.

Tabel 3.6 Uji Normalitas Data

Variabel	Sig Shapiro-Wilk (p)	Interpretasi
<i>Screen Time</i>	0,749	Distribusi normal
<i>Mindful Eating</i>	0,583	Distribusi normal
Status Gizi	< 0,001	Distribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diperoleh bahwa variabel status gizi tidak menunjukkan distribusi data normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi < 0,001 yang menandakan bahwa variabel tersebut berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hal tersebut, uji *Spearman's rho* dapat digunakan dalam penelitian ini untuk menilai hubungan antar variabel, karena jenis data yang digunakan berskala ordinal serta tidak mensyaratkan data harus berdistribusi normal (Machali, 2021).

Analisis data merupakan tahap krusial dalam penelitian yang mencakup proses pengolahan dan interpretasi data secara sistematis guna menghasilkan informasi yang relevan untuk membuktikan hipotesis penelitian. Analisis data berupa informasi hasil olah data, mengelompokkan hasil dari pengolahan data, meringkas hasil olah data sehingga membentuk suatu kesimpulan penelitian (Sahir, 2021). Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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 mengemukakan 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.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis satu variabel yang menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel (Sarwono dan Handayani, 2021). Analisis univariat dalam penelitian ini adalah pada variabel *screen time*, variabel *mindful eating*, variabel status gizi, serta data karakteristik responden yang menjadi subjek dalam penelitian.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah suatu metode yang digunakan untuk mengkaji hubungan atau perbandingan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* untuk menilai dan menentukan keterkaitan antara *screen time* dengan status gizi remaja, serta *mindful eating* dengan status gizi remaja.

Tabel 3.7 Interpretasi Hasil Uji Korelasi

Parameter	Nilai	Interpretasi Data
Kekuatan Korelasi	0 s.d. 0,2	Sangat lemah
	0,2 s.d. 0,4	Lemah
	0,4 s.d. 0,6	Sedang
	0,6 s.d. 0,8	Kuat
	0,8 s.d. 1	Sangat kuat
Nilai P	$p < 0,05$	Terdapat korelasi atau hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji.
	$p > 0,05$	Tidak terdapat korelasi atau hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji.
Arah Korelasi	(+) / Positif	Positif = searah, semakin besar atau meningkat nilai satu variabel, maka semakin besar atau meningkat pula nilai variabel yang lain, dan sebaliknya.
	(-) / Negatif	Negatif = berlawanan arah, semakin besar nilai pada satu variabel, maka nilai variabel yang lain akan semakin kecil, dan sebaliknya.

Sumber: Setyawan (2022).

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dan *mindful eating* dengan status gizi remaja di SMK Hasanah Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 107 responden, diketahui bahwa lebih dari setengah total responden memiliki kategori *screen time* cukup sebanyak 56 responden (52,3%) dan *mindful eating* rendah sebanyak 56 responden (52,3%). Selain itu, proporsi status gizi responden menunjukkan bahwa sebanyak 7 responden (6,5%) tergolong gizi kurang, 65 responden (60,7%) tergolong gizi normal, 18 responden (16,8%) termasuk gizi lebih, dan 17 responden (15,9%) mengalami obesitas. Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan status gizi ($p = 0,864$; $r = 0,017$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful eating* dan status gizi ($p = 0,007$; $r = -0,258$). Dengan demikian, *mindful eating* merupakan faktor yang lebih berperan dalam keterkaitannya dengan status gizi remaja dibandingkan dengan *screen time* pada populasi penelitian ini.

5.2 Saran

Disarankan untuk responden dengan *screen time* tinggi agar lebih memperhatikan durasi penggunaan perangkat elektronik dengan bijak sesuai dengan tujuan penggunaannya, baik untuk pembelajaran maupun hiburan, agar tidak mengganggu keseimbangan aktivitas harian. Selain itu, remaja disarankan untuk meningkatkan kesadaran dalam perilaku makan dengan menerapkan prinsip *mindful eating*, seperti mengenali sinyal lapar dan kenyang, mengendalikan respons emosional terhadap makanan, serta membentuk kebiasaan makan yang lebih terkontrol. Disarankan untuk pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau perguruan tinggi yang memiliki program studi gizi dalam penyelenggaraan edukasi gizi serta pengembangan program promotif yang mendukung penerapan *mindful eating* dan pengelolaan *screen time* yang baik. Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi remaja, seperti asupan makanan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan tingkat 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 mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., Memah, H. P., Andriyani, D., Rotua, M., Dewi, V., Langi, G. K. L., Purba, R. B., Robert, D., Amunupunyo, N. A., Mayangsari, R., Muzakar., Harikedua, V. T., Listrianah., Kolompoy, J. A., Sofiyetti., Junita., Nurmawi, Y., dan Sinaga, W. 2023. *Ilmu Gizi*. Pustaka Aksara. Kendari. 295 hal.
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin., Masita., Ardiawan, K. N., dan Sari, M. E. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Pidie. 115 hal.
- Abdussamad, Z. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press. Makassar. 148 hal.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Fariadi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., dan Suryana. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. Denpasar. 326 hal.
- Afilia, V. A., Elvandari, M., dan Kurniasari, R. 2023. Tingkat *Screen Time* dan Asupan Zat Gizi dari Snacking dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 6(1): 2151-2158. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i11.3921>
- Ahdalifa, P. 2022. Hubungan Antara *Screen Time*, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Lampung. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Ali, N. M. A., and Abu-Libdha, A. E. Adolescent Screen Time and Sleep Quality: Predictive Factors and Their Effect on Academic Achievement. *Creative Commons* CC. 1(1): 1-12. <https://doi.org/10.20944/preprints202508.1684.v1>
- American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. 2016. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*. 138(5): 1-6. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Angie, Z., Zuraida, R., Komala, R., dan Pramesona, B. A. 2025. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*. 3(1): 277-283. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3529>
- Antika, A. R., dan Dini, C. Y. 2025. Asupan Zat Gizi Makro Dan *Screen Time* Berkorelasi Dengan Status Gizi Pada Remaja Sman 1 Krian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(1): 8-17. <http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v11i1.6054>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© H a c i p t a m i l i n i U I N S u s k a R i a u

S t a t e I s l a m i c U n i v e r s i t y o f S u l t a n S y a r i f K a s i m R i a u

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.

- Apriyani, A., Deniati, K., Yunika, N., dan Gea, N. Y. K. 2022. Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*. 1(1): 23–30. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIKMC/article/view/55>
- Baas, M., Nevicka, B., and Velden, F. S. T. 2020. When Paying Attention Pays Off: The Mindfulness Skill Act With Awareness Promotes Creative Idea Generation In Groups. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*. 29(4): 619–632. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1727889>
- Bawono, Y. 2023. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim. Solok. 86 hal.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F. B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R. P., Ploeg, H. P. V. D., Wari, V., and Willumsen, J. F. 2020. World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24): 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cahyaningrum, Y. D., Jamhariyah., Handayani, R. 2024. Pengaruh *Screen Time* Gadget dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja Di SMPN 01 Ledokombo. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Jember.
- Cesare, M. D., Springmann, M., Shekar, M., Akuoku, J., Beecher, J., Mel, R. D., Micha, R., Osendarp, S., and Rosenzweig, C. 2021. *Global Nutrition Report (GNR) The State of Global Nutrition*. Development Initiatives Poverty Research. Bristol. 106 p.
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. D., and Deforche, B. 2014. Determinants of Eating Behaviour in University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions. *BMC Public Health*. 14(53): 1-12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., dan Irma. 2025. *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta. 125 hal.
- Fawwaz, N. A., dan Dini, C. Y. 2025. Studi Kualitatif Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Atlet Non-Elite dengan Riwayat Asupan Defisit Zat Gizi Makro di UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*. 3(1): 199–223. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3519>


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.

- Fayasari, A., dan Lestari, P. W. 2022. Stres Dan Depresi Berkaitan Dengan Emotional Eating Dan Mindful Eating Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 7(2): 127–135. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v7i2.622>
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J., Littman, A. J., Zeliadt, S., and Benitez, D. 2009. Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*. 109(8): 1439–1444. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- Frihadi, N. R. 2025. Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Gonçalves, R. F. D. M., Barreto, D. D. A., Monteiro, P. I., Zangeronimo, M. G., Castelo, P. M., Bilt, A. V. D., and Pereira, L. J. 2019. Smartphone use while eating increases caloric ingestion. *Physiology and Behavior*. 204(2): 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.021>
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., dan Wiyono, S. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 315 hal.
- Haura, F. M., dan Pranoto, Y. K. S. 2022. Peran Screen Time dan Gadget Terhadap Kemampuan Berbahasa pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*. Semarang. 1(1): 396-401.
- Hilmia, M., dan Zamroni. 2020. Profil Mindful Eating Mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri Di Kota Malang. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*. Malang. 5(5): 35-44.
- Iba, Z., dan Wardhana, A. 2023. *Metode Penelitian*. Eureka Media Aksara. Purbalingga. 535 hal.
- Kabir, A., Miah, S., and Islam, A. 2018. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*. 13(6): 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kardaras, N. 2022. *Digital Madness How Social Media Is Driving Our Mental Health and How to Restore Our Sanity*. Saint Martin's Press. Manhattan. 288 p.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 Tentang *Standar Antropometri Anak*. Jakarta. 78 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 926 hal.

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.

- Knebel, M., Costa, B., Santos, P. D., Sousa, A. C. D., and Silva, K. 2020. The Conception, Validation, and Reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST). In *Scielo Preprints: Vol. Preprint* (Issue September). <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1184>
- Kolovos, S., Moreno, A. C. J., Villanueva, R. P., Cassidy, S., and Zavala, G. A. 2021. Association of Sleep, Screen Time and Physical Activity with Overweight and Obesity in Mexico. *Eating and Weight Disorders*. 26(1): 169–179. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00841-2>
- Kontinen, H., Strien, T. V., Männistö, S., Jousilahti, P., and Haukkala, A. 2019. Depression, Emotional Eating and Longterm Weight Changes: A Population-Based Prospective Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 16(28): 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
- Kristeller, J. L., and Wolever, R. Q. 2011. Mindfulness-Based Eating Awareness Training For Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation. *Eating Disorders*. 19(1): 49-61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., dan Margawati, A. 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. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., dan Surya, W. S. 2023. Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan *Screen Time* dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *E-CliniC*. 11(2): 185–191. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44903>
- Lucena, J. M. S. D., Cheng, L. A., Cavalcante, T. L. M., Silva, V. A., and Farias, J. C. 2015. Prevalence of Excessive Screen Time and Associated Factors in Adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*. 33(4): 407–414. <https://doi.org/10.1016/j.rppede.2015.08.014>
- Machali, I. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta. 253 hal.
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Klaten. 256 hal.
- Mardatillah, M. 2022. Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Kota Palembang. *Skripsi*. Universitas Sriwijaya. Palembang.
- Muhammad, N., and Hussain, M. 2021. Screen time and Sleep Quality among College and University Students of Karachi. *J. Health Biol Sci*. 9(1): 1–14. <https://doi.org/10.12662/2317-3206jhbs.v9i1.3214.p1-14.2021>

- Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Al-Farid Kasim Riau
- Muhibbi, M., Adila, F., Permana, D. F. W., Wardana, B. K., dan Yogaswara, A. 2024. *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*. Mutiara Intelektual Indonesia Press. Kebumen. 216 hal.
- Musa, H., Rashid, A. A., Sadik, S. F. M., Xi, G. J., Kesavan, G. V., and Nasrudin, N. 2022. Factors Associated with Excessive Screen Time Usage among Preschool Children and Risk for Behavior Problems. *Malaysian Journal of Paediatrics and Child Health*. 28(2): 13–25. <https://doi.org/10.51407/mjpch.v28i2.183>
- Nasution, A. F. 2023. *Metode Penelitian Kualitatif*. Harfa Creative. Medan. 184 hal.
- Nelson, J. B. 2017. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*. 30(3): 171–174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Nurbaya., Juhartini., Hapzah., Yudianti., Najdah., Arief, E., Irwan, Z., Hasir dan Hasyim, M. 2024. *Sehat Bergizi dengan Mindfulness*. Subaltem. Gowa. 180 hal.
- Panggabean, C. S. C. 2025. Gambaran Perilaku Makan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Uang Jajan pada Remaja di Sma IT Mutiara Hikmah. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta. Jakarta.
- Paramita, I. S., Atasasih, H., Rahayu, D. 2024. *Penilaian Status Gizi Antropometri pada Balita*. Salnesia. Maros. 72 hal.
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., Griffiths, P., Johnston, J. P., and Haycraft, E. 2018. Clustering And Correlates Of Screen-Time And Eating Behaviours Among Young Children. *BMC Public Health*. 18(1): 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5698-9>
- Pintado-Cucarella, S., and Rodríguez-Salgado, P. 2016. Mindful Eating and Its Relationship With Body Mass Index, Binge Eating, Anxiety and Negative Affect. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 8(1): 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.003>
- Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., dan Budiarto, W. 2018. *Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. 83 hal.
- Pradana, A. R. Y. 2022. Screentime, Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur, Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Pada Siswa SMPN 16 Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Semarang.
- Pusponegoro, H., Ranuh, I. R. G., Nurani, N., Widjaja, N. A., Sutomo, R., Kadim, M., Lestari, H., Dhamayanti, M., dan Suryawan, A. 2020. *Buku Prosiding Intergrated Approach to Improve Growth and Development of Children*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia. Samarinda. 87 hal.

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

- Hak cipta ini milik UIN Suska Riau
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Diarangi 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Putri, W. A., Widodo, A., dan Solihat, R. 2024. Is there any Difference between Males and Females in Mindful Eating?. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 12(1): 49-60. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v12i1.8617>
- Rahayu, S. A. T., dan Caninsti, R. 2024. The Role of Smartphone Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior in Adolescents. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(1): 1-13. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i1.2804>
- Riinawati. 2021. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Thema Publishing. Yogyakarta. 160 hal.
- Sahir, S. H. 2021. *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia. Bantul. 83 hal.
- Salsabila, S. 2021. Hubungan Mindful Eating dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi (IMT/U) pada Siswi Kelas XII IPS di SMA Negeri 14 Kota Tangerang. *Skripsi*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Sari, Y. F., Wahyuningsih, S., dan Nofartika, F. 2023. Durasi Penggunaan Screen Time Tidak Berkaitan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta V*. 5(2): 156-162.
- Sarwono, A. E., dan Handayani, A. 2021. *Metode Kuantitatif*. UNISRI Press. Solo. 145 hal.
- Setyawan, D. A. 2022. *Buku Ajar Statistika Kesehatan Analisis Bivariat pada Hipotesis Penelitian*. Tahta Media Group. Surakarta. 245 hal.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., dan Dhanny, D. R. 2023. Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*. 4(1): 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Siregar, E. I. S. 2019. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*. 2(2): 29-35. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v2i2.30>
- Smart, R., Chisum, A., Pfeffer, K. R., and Tsong, Y. 2015. Women's Experience with a Mindful Eating Course on a University Campus: A Pilot Study. *Californian Journal of Health Promotion*. 13(1): 59-65. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v13i1.1814>
- Suryana., Kusumawati, I., Pujiani., Widodo, D., Pasaribu, R. I. R. D., Rasmaniar, N. B. A., Fajriana, H. Tarigan, D. R. S. N. R., Airlangga, E., dan Kristianto, Y. 2022. *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 213 hal.

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.

Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., dan Sidossis, L. S. 2020. Screen Time and its Effect on Dietary Habits and Lifestyle Among Schoolchildren. *Central European Journal of Public Health*. 28(4): 260–266. <https://doi.org/10.21101/cejph.a6097>

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. A., Rusdi., Khairunnisa., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian., Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi., Widya, N., dan Rogayah. 2023. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Science Techno Direct. Pangkalpinang. 188 hal.

World Health Organization. 2019. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Creative Commons Attribution-Non Commercial Share Alike. Switzerland. 22 p.

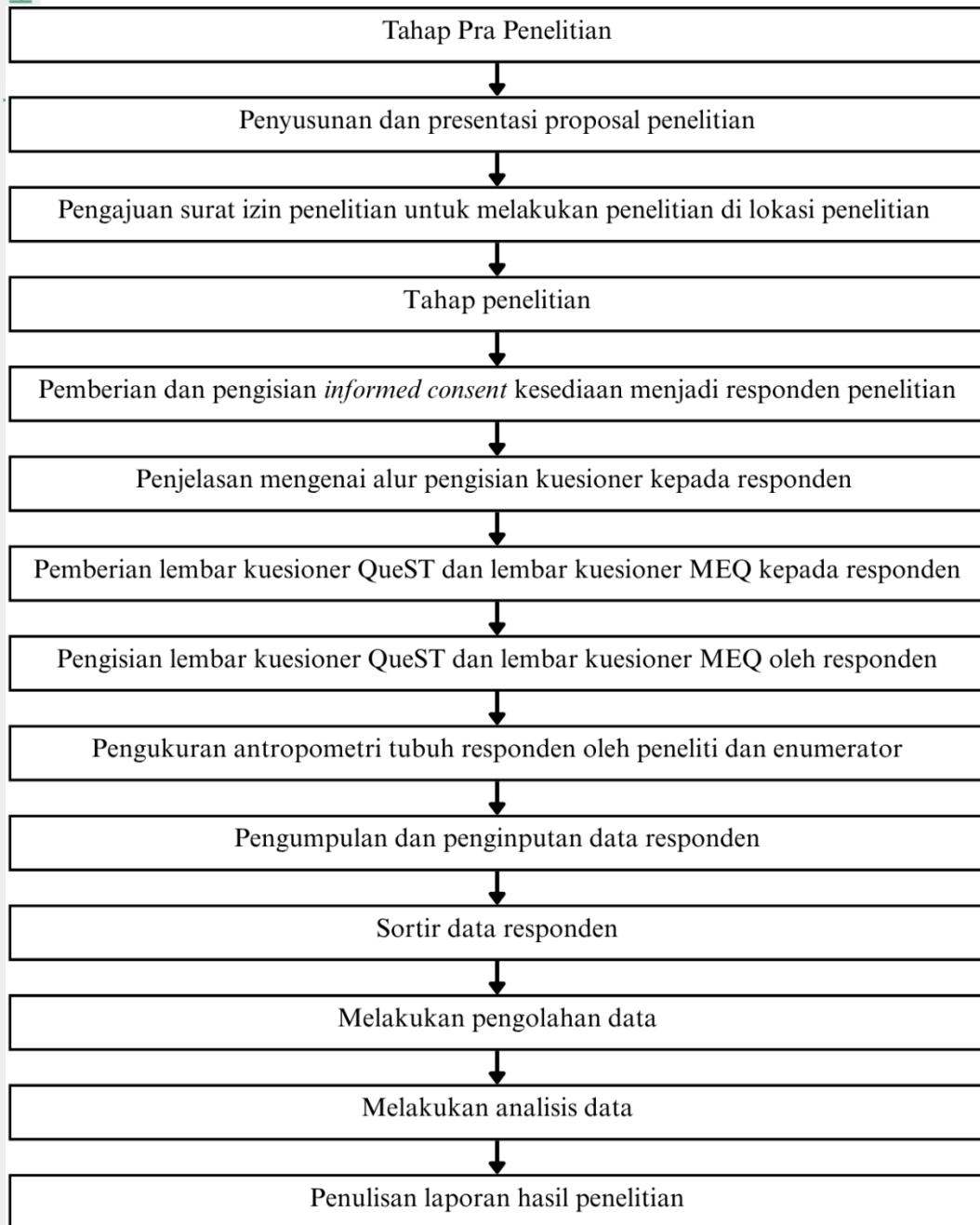
World Health Organization. 2020. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Creative Commons Attribution-Non Commercial Share Alike. 93 p.

World Health Organization. 2022. Obesity and Overweight. Facts about Overweight and Obesity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses 1 Mei 2025.

Yusvitha, M., dan Ashari, C. R. 2025. Penggunaan Sosial Media, Mindful Eating, dan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Remaja di Smk Negeri 41 Jakarta Selatan. *Media Gizi Pangan*. 32(2): 27-34. <https://doi.org/10.32382/mgp.v32i2.1394>

Zhang, Y., Tian, S., Zou, D., Zhang, H., and Pan, C. W. 2022. Screen Time and Health Issues In Chinese School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Public Health*. 22(1): 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13155-3>

Lampiran 1. Diagram 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.

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yang Terhormat
Calon Responden
Di Tempat,

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini akan mengadakan penelitian:

Nama : Nadya Fitri Wulandari
NIM : 12180322026
Program Studi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Universitas : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Judul Penelitian : Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru

Sehubungan dengan pemberitahuan tersebut, saya memohon kesediaan Bapak/ Ibu orang tua atau wali murid untuk memberikan izin kepada anaknya berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan responden. Seluruh data dan informasi yang diberikan oleh Siswa/i selama penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi Siswa/i.

Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, __ / _____ / 2025

Yang Menyatakan

Nadya Fitri Wulandari

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 MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Nadya Fitri Wulandari (12180322026) Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun untuk diperlukan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, ___ / April-Mei / 2025

Yang Menyatakan

Responden

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.

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Penelitian

Hubungan *Screen Time* dan *Mindful Eating* dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru

Tanggal Wawancara :
 Enumerator :

I. Identitas Responden

Nama :
 Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
 Tanggal Lahir :
 Kelas :
 Jurusan :
 Nomor Hp/ Wa :

II. Pengukuran Data Antropometri (Diisi oleh enumerator)

Berat Badan : kg
 Tinggi Badan : cm
 Indeks Massa Tubuh/ :
 Status Gizi :

III. Pengisian Kuesioner *Questionnaire for Screen Time (QueST)*
Questionnaire for Screen Time (QueST)

Petunjuk:

Pertanyaan berikut berkaitan dengan durasi Anda dalam menggunakan perangkat elektronik seperti televisi, komputer, tablet, atau ponsel selama satu minggu terakhir. Silakan isi jawaban sesuai dengan waktu yang benar-benar Anda habiskan untuk menggunakan perangkat tersebut. Mohon pastikan seluruh pertanyaan dijawab dengan secara lengkap dan jujur.

Dalam satu minggu terakhir, berapa lama rata-rata durasi penggunaan perangkat elektronik berbasis layar yang Anda gunakan untuk

	Weekday		Weekend	
	Jam	Menit	Jam	Menit
1. Belajar, seperti menonton video pembelajaran, membaca, melakukan penelitian, atau mengerjakan tugas.				
➤ Smartphone/ tablet				
➤ Komputer/ laptop				
➤ Televisi				
➤ Lainnya....				

Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	4. Pekerjaan/ magang, seperti melakukan pekerjaan atau pekerjaan terkait magang.	Weekday	Weekend		
		Jam	Menit	Jam	Menit
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Smartphone/ tablet ➤ Komputer/ laptop ➤ Televisi ➤ Lainnya.... 				
	Menonton video, seperti menonton siaran televisi, film, sinetron, berita, olahraga, atau video lainnya.	Weekday	Weekend		
		Jam	Menit	Jam	Menit
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Smartphone/ tablet ➤ Komputer/ laptop ➤ Televisi ➤ Lainnya.... 				
	Bermain video game	Weekday	Weekend		
		Jam	Menit	Jam	Menit
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Smartphone/ tablet ➤ Komputer/ laptop ➤ Playstation, Xbox, Nintendo ➤ Televisi ➤ Lainnya.... 				
	5. Sosial media, seperti Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter, Snapchat, atau aplikasi percakapan seperti WhatsApp, Telegram, Messenger.	Weekday	Weekend		
		Jam	Menit	Jam	Menit
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Smartphone/ tablet ➤ Komputer/ laptop ➤ Lainnya.... 				

VI. Pengisian Kuesioner *Mindful Eating Questionnaire (MEQ)*

Mindful Eating Questionnaire (MEQ)

Petunjuk:

Silakan isi setiap pertanyaan dengan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini. Beri tanda centang (\checkmark) pada kotak yang sesuai dengan jawaban Anda.

- 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	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
Disinhibition						
1.	Saya berhenti makan ketika sudah kenyang, walaupun saya menyukai makanannya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ketika porsi makan yang disajikan terlalu banyak, saya akan berhenti makan saat sudah merasa kenyang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ketika saya makan prasmanan "All You Can Eat", saya cenderung makan lebih banyak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Jika masih ada sisa makanan yang saya sukai, saya akan makan lagi meskipun sudah merasa kenyang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Jika ada makanan yang enak di suatu acara, saya akan tetap makan meskipun sudah merasa kenyang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ketika saya makan makanan favorit, saya sering tidak menyadari bahwa saya sudah kenyang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ketika saya berada di tempat makan, saya menyadari jika porsi makanan yang disajikan terlalu banyak untuk saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Saya akan mengonsumsi makanan dan minuman dalam porsi lebih banyak jika harganya murah, walaupun saat itu saya tidak merasa lapar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Awareness						
9.	Saya dapat merasakan tekstur lembut pada makanan yang saya makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Sebelum makan, saya biasanya meluangkan waktu sejenak untuk memperhatikan warna dan aroma makanan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
11.	Saya memperhatikan dan menghargai tampilan makanan yang tersaji di wadah makan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Ketika saya makan makanan yang enak, saya menyadari bahwa hal itu membuat saya merasa lebih tenang atau lega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Saya menikmati setiap makanan yang saya kunyah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Makanan yang saya konsumsi dapat memengaruhi suasana hati atau emosi saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Saya dapat menyadari jika makanan atau minuman yang saya konsumsi terlalu manis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
External Cues						
16.	Iklan makanan dapat membuat saya merasa ingin makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Jika ada permen di sekitar saya, saya akan memakannya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Saya makan meskipun tidak merasa lapar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Ketika pergi ke bioskop, saya ingin makan permen atau popcorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Ketika saya makan terlalu banyak, saya menyadari bahwa hal itu dapat membuat saya merasa lesu atau malas bergerak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Ketika di sebuah acara tersedia banyak makanan enak, saya cenderung makan lebih banyak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotional Response						
22.	Ketika saya merasa sedih, saya makan untuk membuat diri saya merasa lebih tenang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
23.	Ketika saya merasa stress di tempat belajar, saya cenderung mencari sesuatu untuk dimakan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Saya kesulitan untuk tidak makan es krim, kue, atau keripik jika itu ada di sekitar saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Meskipun saya sudah makan camilan, saya merasa belum benar-benar makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distraction						
26.	Ketika saya makan, pikiran saya melayang kemana-mana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Saat sedang makan, saya sering memikirkan hal-hal yang harus saya lakukan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Saya makan dengan sangat cepat sehingga tidak merasakan makanan yang saya makan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

V. Kebiasaan Penggunaan Perangkat Elektronik Saat Makan

- Berapa uang saku harian Anda?
 - Rp 5.000 – Rp 15.000
 - Rp 16.000 – Rp 25.000
 - Rp 26.000 – Rp 35.000
 - Rp 36.000 – Rp 45.000
 - > Rp 45.000
- Apakah Anda biasanya menggunakan perangkat elektronik (*smartphone*, laptop, televisi) saat makan?
 - Ya
 - Tidak
- Jika ya, seberapa sering Anda melakukan hal tersebut?
 - Selalu $[\geq 3x/ \text{hari}]$
 - Sering $[1-2x/ \text{hari}]$
 - Kadang-kadang $[3-6x/ \text{minggu}]$
 - Jarang $[1-2x/ \text{minggu}]$

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.

4. Aktivitas apa yang biasanya Anda lakukan ketika menggunakan perangkat elektronik saat makan?

No	Kegiatan	≥ 3x/ hari	1-2x/ hari	3-6x/ minggu	1-2x/ minggu
a.	Menonton video	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	Bermain video game	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Membuka media sosial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Berkirim pesan atau <i>chatting</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	Mengerjakan tugas sekolah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f.	Membaca komik atau artikel digital	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Bagaimana Anda memperhatikan porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi ketika menggunakan perangkat elektronik saat makan?

- Selalu memperhatikan
- Sering memperhatikan
- Kadang-kadang memperhatikan
- Jarang memperhatikan
- Tidak pernah memperhatikan

Lampiran 5. Kuesioner *Questionnaire for Screen Time (QueST)* Asli

No	Questions	Statement: On a typical day, how much time do you spend...
1.	Studying	...studying, watching video classes, reading, doing research, or school work on a computer, television, tablet, smartphone, or other electronic devices?
2.	Performing work/ internship-related activities	...doing job or internship related work on a computer, television, tablet, smartphone, or other electronic devices?
3.	Watching videos	...watching TV shows, movies, soap operas, news, sports, programs, or other videos on a computer, television, tablet, smartphone, or other electronic devices?
4.	Playing video games	...playing video games on a games console, computer, television, tablet, smartphone, or other electronic devices?
5.	Using social media/ chat applications	...using social media like Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, or chat applications like WhatsApp, Telegram, Messenger on a computer, television, tablet, smartphone, or other electronic devices?

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. Kuesioner Mindful Eating Questionnaire (MEQ) Asli

No	Question	Response Options				
		Never	Seldom	Some-times	Often	Always
Disinhibition						
1.	I stop eating when I'm full even when eating something I love	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	When a restaurant portion is too large, I stop eating when I'm full	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	When I eat at "all you can eat" buffets, I tend to overeat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	If there are leftovers that I like, I take a second helping even though I'm full	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	If there's good food at a party, I'll continue eating even after I'm full	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	When I'm eating one of my favorite foods, I don't recognize when I've had enough	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	When I'm at a restaurant, I can tell when the portion I've been served is too large for me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	If it doesn't cost much more, I get the larger size food or drink regardless of how hungry I feel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Awareness						
9.	I notice when there are subtle flavors in the foods I eat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Before I eat I take a moment to appreciate the colors and smells of my food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	I appreciate the way my food looks on my plate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	When eating a pleasant meal, I notice if it makes me feel relaxed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	I taste every bite of food that I eat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	I notice when the food I eat affects my emotional state	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	Question	Response Options				
		Never	Seldom	Sometimes	Often	Always
15.	I notice when foods and drinks are too sweet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
External Cues						
16.	I recognize when food advertisements make me want to eat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	I notice when I'm eating from a dish of candy just because it's there	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	I recognize when I'm eating and not hungry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	I notice when just going into a movie theater makes me want to eat candy or popcorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	When I eat a big meal, I notice if it makes me feel heavy or sluggish	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	At a party where there is a lot of good food, I notice when it makes me want to eat more food than I should	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotional Response						
22.	When I'm sad I eat to feel better	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	When I'm feeling stressed at work I'll go find something to eat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	I have trouble not eating ice cream, cookies, or chips if they're around the house	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	I snack without noticing that I am eating	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distraction						
26.	My thoughts tend to wander while I am eating	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	I think about things I need to do while I am eating	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	I eat so quickly that I don't taste what I'm eating	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Lampiran 7. Surat Izin Riset

H



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl.H.R.Soebrantas Km.15No.155 Kel.Tuah Madani Kec.Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B-2452/F.VIII/PP.00.9/10/2025
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

Pekanbaru, 05 November 2025

Kepada Yth:
Kepala SMK Hasanah Pekanbaru
Jl. Cempedak Nomor 37, Wonorejo
Kecamatan Marpoyan Damai
Kota Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Nadya Fitri Wulandari
NIM : 12180322026
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 Mindful Eating dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru".

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.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb
Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

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.



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : eva5TGRY



Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
 JALAN CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 076122552 / 076121553
 PEKANBARU

Pekanbaru, 7 November 2025

Nomor : 000.9/6844/Disdik/2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : **Pemberian Izin Riset/ Penelitian**

Yth. Dekan Fakultas Pertanian dan
 Peternakan UIN Suska Riau
 di-
 Tempat

Berkenaan dengan Surat Izin Riset Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau
 Nomor: B-2454/F.VIII/PP.00.9/10/2025 Tanggal 05 November 2025, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : **NADYA FITRI WULANDARI**
 NIM : 12180322026
 Program Studi : GIZI
 Universitas : UIN SUSKA RIAU
 Judul Penelitian : **HUBUNGAN SCREEN TIME DAN MINDFUL EATING DENGAN STATUS GIZI
 REMAJA DI SMK HASANAH PEKANBARU**
 Lokasi Penelitian : SMK HASANAH PEKANBARU
 Pelaksanaan : NOVEMBER 2025 s/d MEI 2026

Dengan ini disampaikan bahwa kami tidak keberatan untuk memberikan izin dimaksud di Satuan Pendidikan/Dinas Pendidikan Provinsi Riau dan selama melakukan kegiatan yang bersangkutan diwajibkan mematuhi segala ketentuan yang berlaku di Satuan Pendidikan/Dinas Pendidikan Provinsi Riau, serta melaporkan hasilnya ke Dinas Pendidikan Provinsi Riau.

Demikian disampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
 PROVINSI RIAU
 SEKRETARIS,**



Dr. ARDEN SIMERU, S.Pd, M.Kom
 Pembina Tingkat I, IV/b
 NIP. 197708072009041001

Tembusan Yth :
 1. Kepala Cabang Wilayah III Dinas Pendidikan Provinsi Riau
 2. Kepala SMK Hasanah Pekanbaru
 3. Ybs.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

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 9. Surat *Ethical Clearance*

H



UNIVERSITAS ABDURRAB

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: lppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE **NO. 929/KEP-UNIVRAB/XI/2025**

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


Hubungan Screen Time dan Mindful Eating dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru

Peneliti Utama : Nadya Fitri Wulandari
Anggota : -
Tempat Penelitian : SMK Hasanah Pekanbaru

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, 10 November 2025

Ketua,



dr. May Valzon, M.Sc

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. Surat Bersedia Menerima Riset dari Sekolah

H



YAYASAN AMIL HASANAH SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) HASANAH TERAKREDITASI : A

JL. Cempedak No. 37 Telp/Fax. (0761) 38004 – Pekanbaru

Website : www.smkhasanahpekanbaru.sch.id-Email : smk_hasanah_pku@yahoo.co.id / smkhasanah98@gmail.com



Nomor : 255/YAH/SMK/XI/2025
Lamp. : -
Perihal : Izin Riset

20 November 2025

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, nomor : B-2452/F.VIII/PP.00,9/10/2025 tanggal 05 November 2025, perihal Izin Riset, maka Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Hasanah Pekanbaru dengan ini memberikan izin kepada Mahasiswa :

Nama	: Nadya Fitri Wulandari
NIM	: 12180322026
Prodi	: Gizi
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Untuk Melaksanakan riset / penelitian di SMK Hasanah Pekanbaru dengan judul penelitian "Hubungan Screen Time dan Mindful Eating dengan Status Gizi Remaja di SMK Hasanah Pekanbaru".

Demikian surat ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami,
Kepala Sekolah

Varia Susanti, S.Si.

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 11. Dokumentasi Penelitian

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

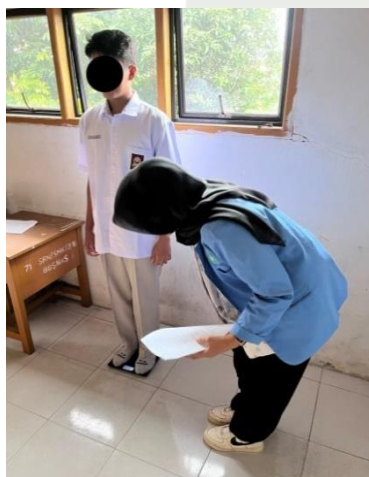
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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



Gambar 1. Menjelaskan Tujuan Penelitian



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan



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



Gambar 4. Pengisian Kuesioner oleh Responden

