

ISSN 2597- 6052

DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i11.3921>

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia
The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Tingkat Screen Time dan Asupan Zat Gizi dari Snacking dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang*Level of Screen Time and Intake of Nutrients from Snacking with Nutritional Status of Adolescents at SMK Negeri 3 Karawang*Vena Anggie Afilia^{1*}, Milliyantri Elvandari², Ratih Kurniasari³¹Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang | Email: 1910631220008@student.unsika.ac.id²Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang | Email: milliyantri.elvandari@fkes.unsika.ac.id³Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang | Email: ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id*Korespondensi Penulis : 1910631220008@student.unsika.ac.id**Abstrak**

Latar belakang: Perubahan gaya hidup remaja saat ini memiliki kebiasaan untuk menghabiskan waktu dalam menggunakan *smartphone* atau kegiatan menetap di depan layar (*screen time*) yang hanya mengeluarkan sedikit energi. Paparan *screen time* juga dapat menimbulkan kebiasaan untuk mengonsumsi *snacks*, hal ini menjadi penyebab ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan dikeluarkan oleh tubuh yang dapat berpotensi terjadinya kenaikan berat badan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat *screen time* dan asupan *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian observasional kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 207 orang. Data dianalisis menggunakan uji *rank spearman*.

Hasil: Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan tingkat *screen time* dalam menggunakan laptop/komputer ($p\text{ value} = 0,046$) dan tingkat *screen time* dalam bermain *handphone* ($p\text{ value} = 0,012$) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Namun, tidak terdapat hubungan tingkat *screen time* dalam menonton televisi ($p\text{ value} = 0,164$) dan bermain *console game* ($p\text{ value} = 0,515$) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Terdapat hubungan asupan energi, lemak dan karbohidrat yang terdapat pada camilan (*snacking*) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang ($p < 0,05$). Namun, tidak terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi di SMK Negeri 3 Karawang ($p\text{ value} = 0,054$).

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan asupan energi, lemak dan karbohidrat dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan asupan protein dan tingkat *screen time* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang.

Kata Kunci: *Screen Time*; *Snacking*; Status Gizi; Remaja

Abstract

Introduction: Lifestyle changes today's teenagers have a habit of spending time using smartphones or sedentary activities in front of the screen (*screen time*) which only expends a little energy. Exposure to screen time can also lead to the habit of consuming snacks, this can cause disillusionment between the energy that enters and is released by the body which can potentially lead to weight gain.

Objective: This study aims to analyze the relationship between screen time and snack intake with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang.

Method: This research is a quantitative observational study with a cross-sectional design. The sampling technique in this study was proportionate stratified random sampling with a total sample of 207 people. Data were analyzed using the Spearman rank test.

Result: The results of this study are that there is a relationship between the level of screen time in using a laptop/computer ($p\text{ value} = 0.046$) and the level of screen time in playing mobile phones ($p\text{ value} = 0.012$) with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang. However, there is no relationship between the level of screen time in watching television ($p\text{ value} = 0.164$) and playing console games ($p\text{ value} = 0.515$) with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang. There is a relationship between energy, fat and carbohydrate intake found in snacks with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang ($p < 0.05$). However, there is no relationship between protein intake and nutritional status at SMK Negeri 3 Karawang ($p\text{ value} = 0.054$).

Conclusion: It can be concluded that there is a relationship between energy, fat and carbohydrate intake with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang. However, there is no relationship between protein intake and screen time level with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang.

Keywords: *Screen Time*; *Snacks*; *Nutritional Status*; *Teenager*

PENDAHULUAN

Masalah gizi ialah termasuk masalah yang sangat rentan dialami pada masa remaja, sebab pada masa ini remaja sedang mengalami banyak perubahan dalam dirinya, mulai dari perubahan fisik, psikis maupun kemampuan kognitifnya. Masalah gizi yang masih sering terjadi pada remaja adalah gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi remaja di Indonesia pada usia 16-18 tahun dengan kategori kurus dan sangat kurus sebesar 8,1% sedangkan prevalensi status gizi lebih dan obesitas sebesar 13,5%. Prevalensi status gizi remaja di Provinsi Jawa Barat dengan kategori sangat kurus sebesar 1,42%, kurus 5,61%, normal 77,6%, gemuk 10,90%, dan obesitas 4,51%. Sementara itu, prevalensi status gizi remaja di Kabupaten Karawang dengan kategori sangat kurus sebesar 1,42%, kurus 2,97%, gemuk 11,71%, dan obesitas 5,15% (1).

Salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi masalah gizi remaja adalah gaya hidup (2). Perubahan gaya hidup remaja kini memiliki kebiasaan untuk menghabiskan waktu dalam menggunakan *smartphone* atau kegiatan menetap di depan layar (*screen time*) yang hanya mengeluarkan sedikit energi. Waktu yang digunakan seseorang selama terpapar media elektronik, seperti televisi, *gadget*, *smartphone*, dan komputer disebut *screen time* (3). Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2021-2022, menunjukkan bahwa sebesar 99,16% pengguna internet banyak ditemukan pada kelompok remaja usia 13-18 tahun (4). Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja berpotensi untuk memiliki tingkat *screen time* yang tinggi sehingga berdampak terhadap timbulnya masalah gizi lebih pada remaja (5). Paparan dari *screen time* yang berlebihan akan berhubungan langsung dengan aktivitas fisik seseorang yang menjadi rendah sehingga menyebabkan pola makan seseorang menjadi kurang sesuai, hal ini juga akan mempengaruhi status gizi.

American Academy of Pediatrics merekomendasikan remaja dalam menggunakan media elektronik seperti *smartphone* dengan durasi tidak lebih dari dua jam dalam sehari (6). Menurut Arina (2022), penggunaan *screen time* dengan durasi lebih dari dua jam pada usia 13-18 tahun mempunyai dampak terhadap penurunan ketajaman penglihatan mata, meningkatkan risiko obesitas, dan menurunkan kualitas tidur (7). Selain itu, *screen time* yang tinggi juga dapat menimbulkan kebiasaan untuk mengonsumsi makanan ringan, hal ini menjadi penyebab ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan dikeluarkan oleh tubuh yang dapat berpotensi terjadinya kenaikan berat badan (8).

Gaya hidup remaja juga memiliki hubungan yang erat dengan kebiasaan mengonsumsi *snacks*. *Snacks* umumnya mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium namun rendah serat. Kebiasaan mengonsumsi *snacks* yang mengandung tinggi kalori dan lemak ialah termasuk perubahan gaya hidup yang biasanya dilakukan oleh remaja sehingga dapat mengakibatkan gizi lebih (9). Sebagian besar remaja lebih memilih mengonsumsi camilan sebagai penahan rasa lapar sementara dibandingkan mengonsumsi makanan utama, karena mengonsumsi *snacks* dapat menjadi salah satu penyumbang asupan energi. Menurut Febriani (2013), kontribusi asupan energi adalah sebesar 10-20% dari total kebutuhan energi dalam sehari (10) Namun, meskipun *snacks* yang dikonsumsi jumlahnya lebih sedikit dari jumlah menu makan utama apabila dikonsumsi dengan frekuensi yang sering, maka akan terjadi asupan kalori yang berlebih. Semakin besar asupan energi yang diperoleh dari makanan camilan maka semakin tinggi pula nilai z-skor berdasarkan IMT/U (11). Akan tetapi, apabila asupan energi yang diperoleh dari makanan jajanan maupun makanan utama tidak berhasil memenuhi total kebutuhan energi, maka juga dapat mengalami kekurangan energi dan berdampak pada status gizi kurang (10).

SMK Negeri 3 Karawang merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan di kecamatan Karawang Timur yang letaknya paling dekat dengan pusat berbagai macam penjual makanan maupun minuman ringan yang selalu diramaikan oleh anak-anak setelah pulang sekolah sehingga memungkinkan adanya peluang untuk mengonsumsi *snacks* lebih banyak. Peneliti memilih lokasi penelitian tersebut karena berdasarkan hasil survei lapangan, belum ada penelitian terdahulu yang mengambil topik masalah ini. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan dari tingkat penggunaan *screen time* dan *snacking* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Karawang.

METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 di SMK Negeri 3 Karawang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 207 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yang terdiri dari kelas X sebanyak 86 siswa, kelas XI sebanyak 40 orang, dan kelas XII sebanyak 81 orang. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi SMK Negeri 3 Karawang yang telah memenuhi kriteria inklusi, diantaranya siswa-siswi yang berusia 16-18 tahun dengan berstatus aktif sebagai siswa di SMK Negeri 3 Karawang, bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan selesai, ber kondisi sehat dan berada di saat penelitian berlangsung, serta tidak ada penyakit infeksi.

Alat dan bahan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi timbangan berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm yang digunakan untuk menilai status gizi remaja, kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) camilan digunakan untuk menggambarkan *snacking* dengan mengetahui data asupan energi yang diperoleh dari camilan tersebut. Data dikumpulkan melalui pengukuran status gizi remaja yang terdiri dari mengukur tinggi badan dan melakukan penimbangan berat badan responden. Kemudian, dilakukan wawancara kepada responden terkait konsumsi camilan dalam 1 bulan terakhir menggunakan kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*). Asupan *snacking* dikategorikan menjadi kategori kurang (<10%), cukup (10-20%), dan lebih (>20%) dari total kebutuhan sehari. Data penelitian dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi *snacking*. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan asupan zat gizi makro dari *snacking* dengan status gizi pada remaja. Analisis bivariat pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji *rank spearman*.

HASIL

Penelitian ini melibatkan siswa SMK Negeri 3 Karawang dengan jumlah responden sebanyak 207 siswa. Berikut karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di SMK Negeri 3 Karawang

Karakteristik	n	%
Usia		
16 Tahun	96	46,4
17 Tahun	62	30
18 Tahun	49	23,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	69	33,3
Perempuan	138	66,7
Uang Saku		
<20.000	49	23,7
≥20.000	158	76,3
Status Gizi		
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	0	0
Gizi baik	127	61,4
Gizi lebih	62	30
Obesitas	18	8,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik remaja dalam penelitian ini mayoritas berumur 16 tahun (46,4%). Jumlah jenis kelamin siswa perempuan lebih banyak daripada siswa laki-laki yaitu perempuan sebanyak 138 siswi (66,7%) sedangkan siswa laki-laki sebanyak 69 siswa (33,3%). Mayoritas siswa memiliki uang saku kisaran ≥20.000 sebanyak 158 siswa (76,3%). Dari 207 responden yang diteliti sebagian besar siswa-siswi SMK Negeri 3 Karawang mayoritas memiliki status gizi yang baik (61,4%). Akan tetapi, masih terdapat siswa-siswi yang memiliki status gizi lebih (30%) dan obesitas (8,7%). Dari hasil penelitian, persentase status gizi remaja usia 16-18 tahun untuk status gizi lebih dan obesitas telah melebihi hasil prevalensi jika dibandingkan dengan hasil prevalensi Nasional Riskesdas tahun 2018, dimana prevalensi status gizi remaja di Kabupaten Karawang untuk status gizi lebih (11,71%) dan obesitas (5,15%). Hal ini menunjukkan bahwa saat ini status gizi remaja sebagian besar mengarah ke status gizi lebih dan obesitas.

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Screen Time*

Tingkat <i>Screen Time</i>	n	%
Menonton Televisi (TV)		
Rendah	191	92,3
Tinggi	16	7,7
Laptop/komputer		
Rendah	123	59,4
Tinggi	84	40,6
Console Game (Play station)		
Rendah	174	84,1
Tinggi	33	15,9
Menggunakan HP		
Rendah	10	4,8
Tinggi	197	95,2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat *screen time* remaja mayoritas termasuk kategori rendah untuk menonton televisi (92,3%), menggunakan laptop/komputer (59,4%), dan bermain *console game* (84,1%) sedangkan menggunakan *handphone* termasuk dalam kategori tinggi (95,2%).

Tabel 3. Distribusi Asupan Energi dan Lemak pada Camilan

Asupan <i>Snacking</i>	n	%
Asupan Energi		
Kurang	0	0
Cukup	88	42,5
Lebih	119	57,5
Asupan Protein		
Kurang	2	1
Cukup	134	64,7
Lebih	71	34,3

Asupan Snacking	n	%
Asupan Lemak		
Kurang	0	0
Cukup	8	3,9
Lebih	199	96,1
Asupan Karbohidrat		
Kurang	0	0
Cukup	148	71,5
Lebih	59	28,5

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa dari 207 responden, sebagian besar asupan zat gizi pada camilan lebih banyak responden yang mengonsumsi dalam kategori lebih yaitu asupan energi (57,5%) dan lemak (96,1%) sedangkan pada asupan protein (64,5%) dan karbohidrat (71,5%) termasuk dalam kategori cukup.

Tabel 4. Hubungan Tingkat *Screen Time* dengan Status Gizi

Tingkat <i>Screen Time</i>	Status Gizi						Total		<i>p value</i>
	Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Menonton televisi (TV)									
Rendah	119	57,5	58	28	14	6,8	191	92,3	0,164
Tinggi	8	3,9	4	1,9	4	1,9	16	7,7	
Laptop/Komputer									
Rendah	82	39,6	33	15,9	8	3,9	123	59,4	0,046*
Tinggi	45	21,7	29	14	10	4,8	84	40,6	
Console Game (Play Station)									
Rendah	109	52,7	49	23,7	16	7,7	174	84,1	0,515
Tinggi	18	8,7	13	6,3	2	1	33	15,9	
Menggunakan HP									
Rendah	10	4,8	0	0	0	0	10	4,8	0,012*
Tinggi	117	56,5	62	30	18	8,7	197	95,2	

Berdasarkan tabel 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 3 Karawang lebih sering menggunakan *handphone* dengan tingkat kategori durasi yang tinggi (≥ 2 jam) terlihat banyak ditemukan pada remaja yang memiliki status gizi baik (56,5%). Akan tetapi, juga terdapat siswa yang memiliki status gizi lebih (30%) dan obesitas (8,7%) yang menggunakan *screen time handphone* dengan kategori yang tinggi. Sementara itu, untuk tingkat *screen time* dalam kategori rendah juga ditemukan paling banyak pada responden dengan status gizi baik antara lain menggunakan televisi (57,5%), menggunakan laptop/komputer (39,6%), dan bermain *console game* (52,7%).

Tabel 5. Hubungan Asupan *Snacking* dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Asupan Snacking dengan Status Gizi														
Asupan Snacking	Status Gizi										Total		p value	r
	Gizi buruk		Gizi kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Asupan Energi														
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000*	0,651
Cukup	0	0	0	0	87	42	1	0,5	0	0	88	42,5		
Lebih	0	0	0	0	40	19,3	61	29,5	18	8,7	119	57,5		
Asupan Protein														
Kurang	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	2	1	0,054	0,134
Cukup	0	0	0	0	87	42	38	18,4	9	4,3	134	64,7		
Lebih	0	0	0	0	38	18,4	24	11,6	9	4,3	71	34,3		
Asupan Lemak														
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,025*	0,156
Cukup	0	0	0	0	8	3,9	0	0	0	0	8	3,9		
Lebih	0	0	0	0	119	57,5	62	30	18	8,7	199	96,1		
Asupan Karbohidrat														
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000*	0,272
Cukup	0	0	0	0	103	49,8	36	17,4	9	4,3	148	71,5		
Lebih	0	0	0	0	24	11,6	26	12,6	9	4,3	59	28,5		

Diketahui hasil penelitian pada analisis bivariat menunjukkan bahwa asupan *snacking* dengan energi yang berlebihan sebagian besar banyak dikonsumsi oleh remaja yang memiliki status gizi lebih yaitu (29,5%) dan obesitas (8,7%) sedangkan

status gizi baik (19,3%). Pada asupan protein lebih banyak didominasi oleh remaja yang memiliki status gizi baik dengan kategori asupan cukup (42%), dan terdapat remaja yang status gizinya lebih (18,4%) dan obesitas (4,3%). Pada asupan lemak pada camilan yang dikonsumsi oleh responden, diketahui asupan lemak yang berlebih banyak ditemukan pada remaja dengan status gizi baik (57,5%). Akan tetapi, juga terdapat siswa yang mempunyai gizi lebih (30%) dan obesitas (8,7%). Selain itu, sebagian besar asupan karbohidrat pada camilan yang dikonsumsi oleh responden adalah pada kategori cukup dari total kebutuhan dalam sehari dengan status gizi baik (49,8%) sedangkan asupan karbohidrat berlebih, banyak dikonsumsi oleh remaja dengan status gizi lebih (12,6%).

PEMBAHASAN

Tingkat *Screen Time* dengan Status Gizi Remaja

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan analisis uji statistik menggunakan uji *spearman rank* didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat *screen time* (menonton televisi) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang yang menunjukkan angka *p value* = 0,164 yang berarti nilai $p > 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitiannya Wicaksono (2015) yang menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan antara durasi menonton TV dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar dengan *p value* = 0,108 (12). Hasil ini juga sejalan dengan Putri, *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi menonton televisi dengan status gizi remaja di Desa Babelan dengan *p value* = 0,231. Hal ini dapat disebabkan karena menonton televisi bukan menjadi satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih, tetapi juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti adanya faktor genetik, asupan makan yang berlebih, dan kurangnya aktivitas fisik (13). Dalam penelitian ini, sebagian besar responden jarang yang menonton televisi dikarenakan mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *handphone*. Hal ini disebabkan seiring dengan perkembangan zaman bahwa melalui *handphone* juga dapat mengakses media sosial yang digunakan untuk menonton film maupun acara TV.

Hasil analisis hubungan tingkat *screen time* pada laptop/komputer dengan status gizi remaja diperoleh menggunakan uji statistik *spearman rank* yang menunjukkan *p value* = 0,046 yang berarti nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *screen time* (laptop/komputer) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Menurut Arina *et al.*, (2022), bahwa salah satu dampak yang terjadi akibat penggunaan *screen time* yang berlebihan akan meningkatkan risiko obesitas. Hal tersebut dibuktikan bahwa tingkat *screen time* yang tinggi lebih banyak ditemukan pada banyaknya siswa obesitas dibandingkan siswa obesitas dengan tingkat *screen time* yang rendah (7).

Analisis uji statistik menggunakan uji *spearman rank* menunjukkan bahwa *p value* = 0,515 yang berarti nilai $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat *screen time* pada *console game* (*play station*) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi bermain *games* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar dengan *p value* = 0,783 (12). Berdasarkan penelitian, hal ini disebabkan mayoritas responden jarang untuk bermain *games* menggunakan media *play station*, mereka lebih menyukai untuk bermain *games* yang terdapat pada *handphone* karena seiring dengan tren *games* yang sedang banyak digemari oleh anak remaja saat ini dan juga pengaruh dari teman sebaya.

Analisis statistik menggunakan uji statistik *spearman rank* menunjukkan bahwa *p value* = 0,012 yang berarti nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat *screen time* (HP) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Penelitian ini didukung oleh penelitiannya Haryanti, *et al.*, (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* pada status gizi siswa di SMK Batik 2 Surakarta. Dari hasil penelitian, sebagian besar responden banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *handphone* baik saat berada di rumah maupun di sekolah kecuali saat jam pelajaran. Banyak hal yang mereka dapat gunakan melalui *handphone*, meliputi alat komunikasi yang mudah, mencari suatu informasi di media sosial, bermain *games*, menonton film, maupun untuk keperluan belajar yang dapat digunakan kapan saja dan dimana saja. Penggunaan *gadget* dengan durasi yang berlebih dapat membuat status gizi siswa menjadi berlebih pula, hal ini disebabkan kegiatan menggunakan *gadget* hanya dilakukan dengan posisi berdiri, duduk, ataupun saat berbaring yang dapat terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang keluar (14).

Meskipun dalam penelitian ini kategori tingkat *screen time* yang tinggi banyak didominasi oleh siswa yang status gizinya normal, tetapi dapat memiliki risiko terjadinya peningkatan berat badan maupun obesitas karena kegiatan ini merupakan aktivitas sedentari, dimana dapat membuat seseorang menjadi malas bergerak dan aktivitas fisik menjadi kurang. Akan tetapi, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnayani (2022) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi responden (15). Kebiasaan seseorang dalam menatap layar sehari-hari apabila dilakukan dengan melebihi batas durasi yang dianjurkan makan dapat berkontribusi dalam peningkatan IMT seseorang, terutama pada remaja (11). Menurut AAP dan WHO tahun 2019, menyebutkan bahwa rekomendasi penggunaan layar (*screen time*) untuk usia > 13 tahun yaitu 2 jam/hari.

Asupan Zat Gizi dari *Snacking* dengan Status Gizi

Analisis hubungan asupan energi dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang diperoleh hasil *p value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti adanya hubungan antara asupan energi dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Dari hasil penelitian, juga diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,651 yang artinya memiliki arah hubungan yang positif dengan tingkat kekuatan korelasi memiliki hubungan yang kuat. Hal ini berarti, semakin tinggi asupan energi yang dikonsumsi oleh responden maka juga semakin mempengaruhi status gizinya sehingga mampu meningkatkan berat badan dan status gizi lebih akan meningkat.

Asupan energi yang berlebih akan disimpan di jaringan adiposa dalam bentuk cadangan energi yang kemudian diubah menjadi simpanan lemak tubuh, dan lama kelamaan akan mengakibatkan terjadinya gizi lebih. Hasil rata-rata asupan energi pada responden yaitu sebesar 535,8 kkal atau sekitar 22% dari total kecukupan yang berarti masih melebihi batas kecukupan asupan pada camilan yaitu 10-20%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aini *et al.*, (2021) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dari *snacking* dengan kejadian gizi lebih. Rata-rata konsumsi asupan energi dari *snacking* juga melebihi dari batas kecukupan yaitu sebesar 613 kkal (11). Menurut Pramono & Sulchan (2014), kontribusi asupan energi dari makanan ringan apabila lebih dari 300 kkal/hari maka memiliki risiko 3,2 kali lebih besar mengalami obesitas (16). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Harvi (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kontribusi asupan energi dari makanan jajanan dengan status gizi (17). Asupan energi yang berlebih yakni berasal dari asupan karbohidrat sederhana seperti minuman kemasan, kue manis, dan es krim. Akan tetapi, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathin (2018), bahwa hasil nilai $p\text{ value} = 0,079$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi dari makanan jajanan dengan status gizi (18).

Tabel 6. juga diketahui hasil asupan protein lebih banyak didominasi oleh remaja yang memiliki status gizi baik dengan kategori asupan cukup (42%), dan terdapat remaja yang status gizinya lebih (18,4%) dan obesitas (4,3%). Hasil analisis hubungan asupan protein dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang diperoleh hasil $p\text{ value} = 0,054$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Hal ini disebabkan karena makanan camilan atau jajanan yang dikonsumsi oleh remaja di SMK Negeri 3 Karawang mayoritas sedikit yang mengandung asupan protein, melainkan lebih banyak camilan atau jajanan yang bersumber lemak dan karbohidrat karena berasal dari makanan yang digoreng dan kue-kue. Pada umumnya, makanan jajanan lebih banyak mengandung karbohidrat dan sedikit mengandung protein, vitamin dan mineral (19). Penelitian ini sejalan dengan Melani *et al.*, (2022), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan asupan protein makanan jajanan dengan status gizi ($p\text{ value} = 0,276$). Hal ini terjadi karena status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, seperti aktivitas fisik yang cukup sehingga mampu menyeimbangkan asupan gizi dengan pengeluaran energi yang digunakan (20). Akan tetapi, bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggiruling *et al.*, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi siswa dengan $p\text{ value} = 0,010$ (21).

Analisis bivariat untuk asupan lemak pada camilan yang dikonsumsi oleh responden, diketahui asupan lemak yang berlebih banyak ditemukan pada remaja dengan status gizi baik (57,5%). Akan tetapi, juga terdapat siswa yang mempunyai gizi lebih (30%) dan obesitas (8,7%). Analisis hubungan asupan lemak dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang diperoleh hasil uji statistik $p\text{ value} = 0,025$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Angka koefisien korelasi dari hasil penelitian diperoleh sebesar 0,156 yang artinya memiliki arah hubungan yang positif meskipun tingkat kekuatan korelasinya lemah. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi asupan lemak yang dikonsumsi oleh responden maka akan mempengaruhi status gizinya juga sehingga dapat meningkatnya status gizi lebih dan obesitas.

Dari hasil wawancara, makanan camilan atau jajanan yang dikonsumsi oleh remaja di SMK Negeri 3 Karawang yaitu kebanyakan bersumber dari makanan tinggi energi dan tinggi lemak seperti kue manis, gorengan, cilok, sosis bakar, dan lainnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harvi (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontribusi asupan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13-15 tahun di kecamatan Ungaran Barat dengan $p\text{ value} = 0,017$. Hal ini dapat terjadi karena berdasarkan hasil wawancara kepada responden sebagian besar responden mengonsumsi camilan atau jajanan dengan sumber lemak yang berasal dari makanan jajanan yang digoreng. Lemak adalah salah satu penyumbang energi terbesar dibandingkan dengan zat gizi makro lainnya (17). Selain itu, penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyadewi & Masitah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dari konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi remaja ($p\text{ value} = 0,000$). Semakin tinggi asupan lemak yang dikonsumsi dari makanan jajanan pada remaja dan apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan terjadi penimbunan lemak dan akan berdampak pada status gizinya (22). Asupan lemak yang berasal dari konsumsi makanan jajanan $\geq 20\%$ dari total kebutuhan asupan lemak dalam sehari memiliki risiko 3,7 kali lebih besar mengalami obesitas (23).

Tabel 6. diketahui sebagian besar asupan karbohidrat pada camilan yang dikonsumsi oleh responden adalah pada kategori cukup (10-20%) dari total kebutuhan dalam sehari dengan status gizi baik (49,8%) sedangkan asupan karbohidrat berlebih, banyak dikonsumsi oleh remaja dengan status gizi lebih (12,6%). Hubungan asupan karbohidrat dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang diperoleh hasil $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Angka koefisien korelasi pada asupan karbohidrat sebesar 0,272 yang menunjukkan adanya arah hubungan yang positif dan tingkat kekuatan korelasi atau hubungan adalah cukup kuat. Hal ini dimaksudkan bahwa ada keterkaitan antara semakin tingginya asupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden, maka dapat meningkatkan status gizi lebih pula.

Berdasarkan hasil penelitian, sumber asupan karbohidrat didapatkan dari makanan jajanan yang berasal dari biskuit, cilok, maupun kue-kue. Responden mengaku ketika berada di rumah mereka lebih sering untuk mengemil makanan camilan seperti biskuit, wafer, crackers, ataupun kue-kue lainnya. Asupan karbohidrat juga dapat menjadi kontribusi tingginya energi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyadewi & Masitah (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dari konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi remaja dengan $p\text{ value} = 0,000$ (22). Selain itu juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggiruling *et al.*, (2019) yang menyatakan terdapat hubungan antara kontribusi asupan karbohidrat makanan jajanan dengan status gizi siswa dengan $p\text{ value} = 0,042$ (21). Akan tetapi, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Eliza *et al.*, (2019), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi IMT/U anak SD dengan $p\text{ value} = 1,000$. Hal ini terjadi karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang dalam mengonsumsi asupan sumber karbohidrat (24).

Kandungan gizi yang terdapat pada makanan jajanan atau camilan dapat dijadikan sebagai alternatif untuk memenuhi sumber zat gizi yang kurang dalam kebutuhan sehari-hari. Kontribusi yang besar dalam membantu memenuhi kebutuhan gizi melalui konsumsi camilan yaitu asupan energi yang didukung dengan asupan lemak dan karbohidrat. Akan tetapi, tetap perlu diperhatikan tingkat kecukupannya agar tidak berlebihan. Oleh karena itu, asupan camilan yang dikonsumsi perlu diimbangi dengan pengurangan makan utama dan aktivitas fisik yang sesuai. Selain itu, pemilihan jenis makanan camilan atau jajanan dan besarnya frekuensi yang dikonsumsi juga memiliki pengaruh yang penting terhadap tingkat kecukupan asupan gizi seseorang. Di samping itu, kualitas dari makanan jajanan itu sendiri juga perlu diperhatikan. Makanan camilan atau jajanan yang tidak sehat juga banyak memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh diantaranya *hygiene* makanan dan penjual, kontaminasi kandungan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit infeksi serta juga dapat terjadinya kegemukan dan obesitas (25). Akan tetapi, makanan camilan atau jajanan juga dapat berdampak positif apabila remaja itu sendiri mampu dalam memilih makanan jajanan atau camilan yang memiliki kandungan gizi yang cukup dan terjamin akan kesehatannya, contohnya seperti dapat mengonsumsi sayur dan buah sebagai pengganti makanan selingan agar dapat menghindari terjadinya masalah gizi lebih.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat *screen time* dalam menonton televisi dan bermain *console game (play station)* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Akan tetapi, terdapat hubungan tingkat *screen time* dalam menggunakan laptop/komputer dan bermain *handphone* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Sedangkan pada asupan *snacking* terdapat hubungan asupan energi dan lemak pada camilan (*snacking*) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya disarankan agar dapat mengambil faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi status gizi pada remaja seperti aktivitas fisik lainnya dan pola makan utama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. *Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018*. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.
2. Siregar, E. I. S. (2019). Pengaruh gaya hidup terhadap status gizi pegawai direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences (JPS)*, 2(2), 29–35.
3. Febriyanti N., Titus P. H., Trina A., M. R. (2022). Gambaran asupan *fast food*, aktivitas fisik, dan *screen time* dengan status gizi pada siswa di SMP Hang Tuah 2 Jakarta Selatan. *GIZIDO*, 14(1), 15–24.
4. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022). Laporan survei profil internet Indonesia 2022. <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>
5. Ariansyah, N. A. (2022). *Hubungan frekuensi snacking dan screen time terhadap kejadian berat badan lebih pada remaja di SMPN 3 Makassar*. [Skripsi] Universitas Hasanuddin.
6. Suraya, R., Albiner, S., Zulhaida, L., & Agnes, S. V. N. (2020). Pengaruh konsumsi makanan jajanan, aktivitas fisik, *screen time*, dan durasi tidur terhadap obesitas pada remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87.
7. Arina, L. M., Rattu, A. M. J., & Kolibu, F. K. (2022). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan *screen time* pada peserta didik di SMP Kristen Taraitak kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 11(5), 130–136.
8. Pradana (2022). *Screentime, kebiasaan konsumsi buah dan sayur, serta hubungannya dengan status gizi pada siswa SMPN 16 Semarang*. [Skripsi] Universitas Islam Negeri Walisongo.
9. Dwijayanti, I., & Jane C. (2021). Hubungan pola konsumsi camilan dan status gizi pada remaja di Kota Malang, Indonesia. *Medical Technology and Public Health Journal*, 5(2).
10. Febriani, K. & Ani, M. (2013). Hubungan asupan energi jajanan dengan prestasi belajar remaja di SMP PL Domenico Savio Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 491–497.
11. Aini, L. N., Sufyan, D. L., Malkan, I., & Ilmi, B. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan gadget dengan gizi lebih pada anak SD di Rw 02 Cipadak. *Journal of Adolescent Heal*, 09(02), 20–35.
12. Wicaksono, E. Y. (2015). Hubungan antara frekuensi “ngemil”, durasi menonton TV dan durasi bermain games dengan kejadian overweight pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar. [Skripsi] Universitas Muhammadiyah Surakarta.
13. Putri, D. A., Debby, E. S. & Nursyifa, R. M. (2022). Hubungan asupan gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja. *Jurnal Pangan dan Kesehatan Gizi*, 2(2), 24–36.
14. Haryanti, R. T., Tri, S. & Irma, M. S. (2022). Hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 3(1), 27–33.
15. Ratnayani., Ainur, R. & Aulia, K. (2022). Analisis penggunaan gadget pada siswa SMP selama pandemi kaitannya dengan status gizi. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(2), 24–32.
16. Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). Kontribusi makanan jajan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>

17. Harvi, S. F., Sugeng, M. & Galeh, S. P. (2017). Hubungan antara asupan energi dan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13-15 tahun di Kecamatan Ungaran Barat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(21), 11-22.
18. Fathin, F. A. (2018). Hubungan kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo. [Skripsi] Universitas Muhammadiyah Surakarta.
19. Rumagit, F. A., Kereh, P. S., & Rori, J. (2019). Kontribusi asupan energi protein dan makanan jajanan pada siswa obesitas di Sekolah Menengah Pertama negeri 4 Manado. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 8–16.
20. Melani, V., Putri, R. & Prita, D. S. Konsumsi makan siang dan jajanan kaitannya dengan produktivitas kerja dan status gizi guru. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 126-134.
21. Anggiruling, D. O., Iken, E. & Ali, K. (2019). Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal MKMI*, 15(1), 81-90.
22. Sulistyadewi, N. P. E. & Ravi, M. (2020). Asupan karbohidrat dan lemak dari konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(2), 52-56.
23. Dini, N. I., Siti, F. & Suyatno (2017). Hubungan konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi (kadar lemak tubuh dan IMT/U) pada siswa sekolah dasar (Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 301-306.
24. Eliza, Abresa, P., Susyani, & Sumarman. (2023). Asupan zat gizi makro, makanan jajanan, dan aktivitas fisika dengan status gizi anak SD. *Jurnal Pustaka Padi*, 2(1), 1–7.
25. Karmila & Adhila, F. (2019). Kecukupan asupan, kontribusi selingan dan obesitas pada siswa SMP di Jakarta Timur. *Journal Binawan*, 1(1), 50-57.