

Hubungan Tingkat *Screen-Time* Dan Asupan Energi Camilan Dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang

The Relationship Between Screen-Time Levels And Energy Intake With Nutritional Status Of Adolescents At SMK Negeri 3 Karawang

Vena Anggie Afilia¹, Milliyantri Elvandari², Ratih Kurniasari³

^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
E-mail: 1910631220008@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

Changes in the lifestyle of teenagers now have a habit of spending time using smartphones or sedentary activities in front of the screen (screen time) which only expends a little energy. In addition, exposure to screen time can also lead to the habit of consuming snacks, this can cause an imbalance between the energy that enters and is released by the body which can potentially lead to weight gain. This study aims to analyze the relationship between the level of screen-time used and snacking with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang. The research method used was cross-sectional with a sampling method that is proportional stratified random sampling. The number of samples in this study were 207 people. Data analysis in this study used the Spearman rank test. The results of this study were that there was no relationship between the level of screen time and the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0.162). The results of this study indicate that there is no relationship between the level of screen time watching television and the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0.164) and the level of screen time Konsol Game with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0.515). However, there is a relationship between the level of screen time in using a laptop/computer with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0.046) and the level of screen time in playing mobile phones with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0.012). There is a relationship between energy intake found in snacks and the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0.000). From this study it can be concluded that screen time media related to nutritional status are laptops/computers and mobile phones. Energy intake in snacks also has a relationship with nutritional status.

Keywords: Screen Time, Snacks, Nutritional Status, Adolescents

ABSTRAK

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. Selain itu, paparan *screen time* 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. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat penggunaan *screen-time* yang digunakan dan *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Metode penelitian yang dilakukan adalah *cross sectional* dengan metode pengambilan sampel yaitu *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 207 orang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *rank spearman*. Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara tingkat *screen time* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0,162). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan tingkat *screen time* dalam menonton televisi dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0,164) dan tingkat *screen time* *Konsol Game* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0,515). Akan tetapi, terdapat hubungan tingkat *screen time* dalam menggunakan laptop/komputer dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0,046) dan tingkat *screen time* dalam bermain *handphone* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0,012). Terdapat hubungan asupan energi yang terdapat pada camilan dengan

status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang (p value = 0,000). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media *screen time* yang berhubungan dengan status gizi yaitu laptop/komputer dan *handphone*. Pada asupan energi pada camilan juga memiliki hubungan dengan status gizi.

Kata kunci: *screen time*, camilan, status gizi, remaja

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 tak jarang 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 hidup². Perubahan gaya hidup remaja kini memiliki kebiasaan untuk menghabiskan waktu dalam menggunakan *smartphone* atau kegiatan menetap di depan layar 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) di dalam negeri periode 2021-2022, menunjukkan bahwa sebesar 99,16% pengguna internet banyak ditemukan pada kelompok remaja usia 13-18 tahun⁴. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja berpotensi untuk memiliki tingkat *screen time* yang tinggi. Penggunaan *screen time* yang tinggi ini menjadi salah satu fenomena baru yang berdampak terhadap timbulnya masalah gizi lebih pada remaja⁵. 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 sehari⁶. 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 tidur⁷. 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 badan⁸.

Gaya hidup remaja juga memiliki hubungan yang erat dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan/camilan. Makanan ringan umumnya mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium namun rendah serat. Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan/camilan yang mengandung tinggi kalori dan lemak ialah termasuk perubahan gaya hidup yang biasanya dilakukan oleh remaja sehingga dapat mengakibatkan gizi lebih⁹. Sebagian besar remaja lebih memilih mengonsumsi camilan sebagai penahan rasa lapar sementara dibandingkan mengonsumsi makanan utama, karena mengonsumsi makanan camilan dapat menjadi salah satu penyumbang asupan energi. Kontribusi asupan energi adalah sebesar 10-20% dari total kebutuhan energi dalam sehari. Namun, meskipun makanan camilan 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.

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 kurang¹⁰.

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 mengakses makanan ringan 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 mengambil masalah ini karena peneliti ingin mengetahui adakah hubungan dari tingkat penggunaan *screen time* dan *snacking* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Karawang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Maret 2023 di SMK Negeri 3 Karawang. 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, berkondisi sehat dan berada di saat penelitian berlangsung, serta tidak ada penyakit infeksi. Jumlah sampel yang dibutuhkan pada 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. 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 *screen time* digunakan untuk menilai tingkat *screen time* pada responden, kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* camilan digunakan untuk menggambarkan *snacking* dengan mengetahui frekuensi konsumsi camilan dan data asupan energi yang diperoleh dari camilan tersebut. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis uji statistik *rank spearman*.

HASIL

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

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden siswa-siswi 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

Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik siswa dalam penelitian ini mayoritas berumur 16 tahun yaitu sebanyak 96 siswa (46,4%) Jumlah jenis kelamin siswa perempuan lebih banyak daripada siswa laki-laki yaitu perempuan sebanyak 138 siswa (66,7%) sedangkan siswa laki-laki sebanyak 69 siswa (33,3%). Pada umumnya siswa memiliki uang saku kisaran ≥ 20.000 sebanyak 158 siswa (76,3%).

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
Konsol Game		
Rendah	174	84,1
Tinggi	33	15,9
Menggunakan HP		
Rendah	10	4,8
Tinggi	197	95,2

Tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat screen time remaja di SMK Negeri 3 Karawang diketahui dari 207 siswa paling banyak ditemukan pada media handphone yaitu sebanyak 197 siswa (95,2%) dengan kategori tinggi. Tingginya tingkat *screen time handphone* pada remaja di SMK Negeri 3 Karawang dikarenakan sebagian besar siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *handphone* mengakses media sosial, bermain games, ataupun menonton film.

Tabel 3. Distribusi Asupan Energi Camilan

Asupan Energi dari Camilan	n	%
Baik (10-20%)	88	42,5
Lebih (>20%)	119	57,5
Total	207	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa asupan energi yang terdapat pada camilan atau *snacking* yang dikonsumsi oleh remaja di SMK Negeri 3 Karawang sebagian besar termasuk pada kategori lebih yaitu sebanyak 119 siswa (57,5%) sedangkan kategori baik yaitu sebanyak 88 siswa (42,5%). Hal ini dapat diketahui bahwa mayoritas remaja di SMK Negeri 3 Karawang memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi camilan atau jajanan daripada makan utama. Sebagian besar responden banyak meninggalkan untuk sarapan di rumah, mereka lebih sering membeli makanan jajanan atau camilan sebagai pengganti sarapan. Hal ini juga didukungnya konsumsi makanan ringan atau makanan ringan yang dikonsumsi saat istirahat di sekolah. Oleh sebab itu, dapat memungkinkan bahwa terjadinya asupan energi yang tinggi yang terdapat pada makanan jajanan atau camilan saat berada diluar rumah atau di sekolah.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang

Status Gizi	n	%
Gizi baik	127	61,4
Gizi lebih	62	30
Obesitas	18	8,7
Total	207	100

Tabel 4.5 menunjukkan hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT/U dengan *Z-score*, bahwa dari 207 responden yang diteliti sebagian besar siswa-siswi SMK Negeri 3 Karawang memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 127 siswa (61,4%). Akan tetapi, masih terdapat siswa-siswi yang memiliki status gizi lebih sebanyak 62 siswa (30%) dan obesitas sebanyak 18 siswa (8,7%).

Tabel 5. 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	%	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	
Konsol Game									
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	

Tabel 5. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 3 Karawang terpapar *screen time* dalam menonton televisi lebih banyak memiliki tingkat *screen time* yang rendah yaitu pada remaja dengan status gizi baik yaitu 119 siswa (57,5%), menggunakan laptop/komputer dengan kategori rendah ditemukan lebih banyak pada remaja yang memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 82 siswa (39,6%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi lebih sebanyak 33 siswa (15,9%) dan obesitas sebanyak 8 siswa (3,9%). Disamping itu, untuk kategori *screen time* yang tinggi dalam menggunakan laptop/komputer juga ditemukan lebih banyak pada remaja yang memiliki status gizi baik yaitu 45 siswa (21,7%) daripada remaja yang memiliki status gizi lebih yaitu 29 siswa (14%) dan obesitas yaitu 10 siswa (4,8%). Pada hasil penelitian sebagian besar remaja di SMK Negeri 3 Karawang dalam bermain *games* menggunakan media *console game* seperti *play station* dengan tingkat durasi yang rendah lebih banyak pada siswa yang memiliki status gizi baik yaitu terdapat 109 siswa (52,7%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki status gizi baik yaitu terdapat 18 siswa (8,7%) dengan kategori *screen time* tinggi. Untuk *screen time handphone* didapatkan lebih sering dengan durasi tingkat kategori yang tinggi yaitu terlihat pada remaja yang memiliki status gizi baik sebanyak 117 siswa (56,5%) daripada siswa yang memiliki status gizi baik yaitu 10 siswa (4,8%) dengan tingkat *screen time* yang rendah.

Tabel 6. Hubungan Asupan Energi Camilan dengan Status Gizi

Asupan Energi dari Snacking	Status Gizi						Total	<i>p value</i>	
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	87	42	1	0,5	0	0	88	42,5	0,000
Lebih	40	19,3	61	29,5	18	8,7	119	57,5	

Tabel 4.8 Diketahui hasil penelitian pada analisis bivariat menunjukkan bahwa asupan *snacking* dengan energi yang berlebih banyak dikonsumsi oleh remaja yang memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 61 siswa (29,5%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi baik/normal yaitu sebanyak 40 siswa (19,3%) dan obesitas yaitu 18 siswa (8,7%) sedangkan pada asupan energi yang baik/cukup banyak ditemukan pada remaja yang memiliki status gizi baik/normal yaitu sebanyak 87 siswa (42%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi lebih hanya 1 siswa (0,5%).

BAHASAN

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis uji statistik yang dilakukan menggunakan uji Spearman Rank, diperoleh 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. 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 (*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. 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 TV¹¹.

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. 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 rendah⁷.

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 Konsol Game 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 (*p value* = 0,783). 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 sebaya¹².

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 keluar¹³. 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 responden¹⁴. Kebiasaan seseorang dalam menatap layar sehari-hari apabila dilakukan dengan melebihi batas durasi yang dianjurkan makan dapat berkontribusi dalam peningkatan IMT seseorang, terutama pada remaja¹⁵. Menurut AAP dan WHO tahun 2019, menyebutkan bahwa rekomendasi penggunaan layar (*screen time*) untuk usia >13 tahun yaitu 2 jam/hari¹⁶

Hubungan asupan energi dari *snacking* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang yang dianalisis menggunakan uji *spearman rank* 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. 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 lebih¹⁰. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dan konsumsi makanan ringan dengan gizi lebih¹⁷ Akan tetapi, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathin (2018), bahwa hasil nilai *p value* = 0,079 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi dari makanan jajanan dengan status gizi¹⁸.

Kebiasaan seseorang mengonsumsi camilan atau *snacking* dengan energi yang tinggi maka dapat menyebabkan tingginya asupan lemak jenuh dan total energi dalam sehari-hari sehingga akan melebihi tingkat kecukupan gizi seseorang dari kebutuhan¹⁹. Oleh karena itu, asupan camilan yang dikonsumsi perlu diimbangi dengan pengurangan makan utama. Akan tetapi, makanan camilan atau jajanan juga dapat berdampak positif jika remaja itu sendiri mampu dalam memilih makanan jajanan atau camilan yang memiliki kandungan gizi yang cukup dan terjamin akan kesehatannya.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara tingkat *screen time* dalam menonton televisi dan bermain *console game* (*play station*) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Akan tetapi, terdapat hubungan tingkat *screen time* dalam menggunakan laptop/komputer dan bermain *handphone* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang. Pada asupan energi camilan terdapat

hubungan dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang

SARAN

Penelitian ini diharapkan kepada instansi agar dapat memberikan edukasi tentang kesehatan remaja, khususnya terkait kebiasaan remaja dalam terpapar media *screen time* yang tidak berlebihan serta mengkonsumsi makanan camilan/jajanan yang harus diimbangi dengan makanan utama dan keseimbangan aktivitas fisik. Selain itu, sebaiknya juga perlu dilakukannya pengukuran status gizi secara berkala, hal ini untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas. Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar dapat mengambil faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi status gizi pada remaja. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menganalisis keterkaitan *screen time* dengan kebiasaan mengemil dengan waktu yang sama.

RUJUKAN

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. 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 Cipedak. *Journal of Adolescent Heal*, 09(02), 20–35.
11. 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.
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. 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.
14. 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.
15. Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya hidup sedentari, *screen time*, dan pola makan

- terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.
16. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2020). Screen Time and Children. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV054.aspx#:~:text=For children 2- 5%2C limit,about and use parental controls
 17. Mukhlisa, W. N. I., Leni, S. R., & Mohammad, F. (2018). Asupan energi dan konsumsi makanan ringan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *ARGIPA*, 3(2), 59- 66.
 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. Pratiwi, A. A., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan konsumsi camilan dan durasi waktu tidur dengan obesitas di permukiman padat Kelurahan Simolawang, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 153.