

HUBUNGAN DURASI *SCREEN TIME* KONTEN MAKANAN DAN KEBIASAAN *SNACKING* DENGAN ASUPAN ZAT GIZI DI SMK YASBAM KOTA BOGOR

TRIA SRI MULYANI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Durasi *Screen Time* Konten Makanan dan Kebiasaan *Snacking* dengan Asupan Zat Gizi di SMK Yasbam Kota Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Tria Sri Mulyani
I1401221015

- 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 IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



ABSTRAK

TRIA SRI MULYANI. Hubungan Durasi *Screen Time* Konten Makanan dan Kebiasaan *Snacking* dengan Asupan Zat Gizi di SMK Yasbam Kota Bogor. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Screen time konten makanan yang disertai dengan kebiasaan *snacking* berpengaruh terhadap asupan zat gizi harian remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan durasi *screen time* konten makanan dan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi di SMK Yasbam Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional study* dengan sampel siswa dan siswi SMK Yasbam Kota Bogor yang berjumlah 87 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ayah dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat ($p < 0,05$), terdapat perbedaan yang signifikan pada durasi *screen time* konten makanan, asupan energi, protein, dan karbohidrat berdasarkan jenis kelamin ($p < 0,05$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking* ($p > 0,05$), serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi ($p > 0,05$).

Kata kunci: asupan zat gizi, durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, remaja

ABSTRACT

TRIA SRI MULYANI. Association Between Screen Time Spent on Viewing Food-Related Content and Snacking Habits with Nutrient Intake at SMK Yasbam In Bogor City. Supervised by IKEU EKAYANTI.

Screen time spent viewing food-related content, combined with snacking habits, affects adolescents' daily nutrient intake. This study aims to determine the relationship between the duration of screen time spent viewing food-related content and snacking habits and nutrient intake at Yasbam Vocational High School in Bogor City. This study employed a cross-sectional design with a sample of 87 male and female students from SMK Yasbam in Bogor City, totaling 87 students. Sampling was conducted using purposive sampling. There was a significant relationship between the father's education level and energy, protein, fat, and carbohydrate intake ($p < 0.05$), there were significant differences in the duration of screen time spent on food-related content, energy intake, protein intake, and carbohydrate intake based on gender ($p < 0.05$), there was no significant relationship between the duration of screen time spent on food-related content and snacking habits ($p > 0.05$), and there was no significant association between snacking habits and nutrient intake ($p > 0.05$).

Keywords: adolescents, duration screen time spent viewing food-related content, nutrient intake, snacking habits



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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

HUBUNGAN DURASI *SCREEN TIME* KONTEN MAKANAN DAN KEBIASAAN *SNACKING* DENGAN ASUPAN ZAT GIZI DI SMK YASBAM KOTA BOGOR

TRIA SRI MULYANI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi.



IPB University
— Bogor Indonesia —

- 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 IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Hubungan Durasi *Screen Time* Konten Makanan dan Kebiasaan *Snacking* dengan Asupan Zat Gizi di SMK Yasbam Kota Bogor

Nama : Tria Sri Mulynai
NIM : I1401221015

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
27 Juli 2026

Tanggal Lulus: 10 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan April sampai bulan Juli 2026 dengan judul “Hubungan Durasi *Screen time* Konten Makanan dan Kebiasaan *Snacking* dengan Asupan Zat Gizi di SMK Yasbam Kota Bogor”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian ini dapat terselesaikan dengan adanya doa dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis sampaikan ucapan dan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan motivasi, arahan, dan saran sejak penelitian ini dimulai.
2. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini
3. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMK Yasbam Kota Bogor atas izin, fasilitas, dan waktu selama proses pengambilan data.
4. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Ilmu Gizi yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama proses perkuliahan.
5. Mamah, Bapak, dan Nenek yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memotivasi, serta memberikan kasih sayang yang tiada henti.
6. Teh Nti, A Zainul, dan Nashita yang telah memberikan kenyamanan, keamanan, dan kasih sayang selama di perantauan.
7. A Asep, Teh Rani, Teh Mil, A Giri, dan A Rangga yang telah mendukung penulis untuk mencapai titik ini.
8. Amelia dan Vivi yang sudah bersedia menjadi sahabat dan tempat ternyaman untuk meluapkan suka dan duka selama hampir 1 dekade ini.
9. Agiska Pramudytha dan Annisa Putri Prabowo selaku teman terdekat yang senantiasa membantu dan kebersamaan penulis selama perkuliahan.
10. Rani, Isvie, Agiska, Annisa, dan Ristia yang sudah bersedia membantu menjadi enumerator dalam penelitian ini.
11. Ciawi Gang (Agiska, Putri, Nadya, Dimas, Adiesty, Haura, Angela, Rasha, dan Fakhri) yang telah kebersamai, membantu, dan mendukung penulis selama PKL MPM dan MAGK.
12. Kalerasi Gang (Data, Bang Zaki, Ian, Rani, Jia, Agis, Lulu, Nada) yang telah kebersamai, saling menguatkan, dan berbagi pengalaman selama KKN.
13. Lee Taeyong serta seluruh member dan mantan member NCT yang telah menjadi sarana hiburan dan penyaluran hobi selama ini.
14. Teman-teman P3 dan Gantara Mahavira/GM59 atas segala bantuan dan dukungan selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Tria Sri Mulyani



@Hak cipta milik IPB University

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek dan Keluarga	12
4.2 Durasi <i>Screen Time</i> Konten Makanan	14
4.3 Kebiasaan <i>Snacking</i>	15
4.4 Asupan Zat Gizi	17
4.5 Kontribusi Zat Gizi <i>Snack</i>	18
4.6 Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Asupan Zat Gizi	20
4.7 Perbedaan Durasi <i>Screen time</i> Konten Makanan, Kebiasaan <i>Snacking</i> , Asupan Zat Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin	22
4.8 Hubungan Durasi <i>Screen time</i> Konten Makanan dengan Kebiasaan <i>Snacking</i>	23
4.9 Hubungan Kebiasaan <i>Snacking</i> dengan Asupan Zat Gizi	24
V SIMPULAN DAN SARAN	26
5.1 Simpulan	26
5.2 Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	51



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
2	Angka kecukupan gizi (per orang per hari)	9
3	Variabel penelitian dan kategorinya	9
4	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik sosiodemografi	12
5	Karakteristik keluarga subjek	13
6	Kategori durasi <i>screen time</i> konten makanan	15
7	Kategori kebiasaan <i>snacking</i>	15
8	Jenis <i>snack</i> yang paling banyak dikonsumsi subjek	16
9	Asupan zat gizi makro subjek	17
10	Kategori persentase tingkat kecukupan zat gizi	17
11	Persentase kontribusi zat gizi <i>snack</i>	18
12	Hubungan karakteristik subjek dan keluarga dengan asupan zat gizi	20
13	Perbedaan durasi <i>screen time</i> konten makanan, kebiasaan <i>snacking</i> , asupan zat gizi berdasarkan jenis kelamin	22
14	Hubungan durasi <i>screen time</i> konten makanan dengan kebiasaan <i>snacking</i>	23
15	Hubungan kebiasaan <i>snacking</i> dengan asupan zat gizi	24

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	34
2	Lembar penjelasan sebelum persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	35
3	Lembar identitas subjek	41
4	<i>24-hour food recall weekday</i>	44
5	<i>24-hour food recall weekend</i>	45
6	Kuesioner SQ-FFQ	46
7	Kuesioner durasi <i>screen time</i> konten makanan	49