

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

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.



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 Ekawidnyani, 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 kebersamaian 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 kebersamaian, membantu, dan mendukung penulis selama PKL MPM dan MAGK.
12. Kalerasi Gang (Data, Bang Zaki, Ian, Rani, Jia, Agis, Lulu, Nada) yang telah kebersamaian, 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

I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan sebagian besar penduduknya adalah pengguna telepon genggam. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), proporsi individu di seluruh Indonesia yang menguasai atau memiliki telepon genggam adalah sebesar 67,29%. Salah satu kelompok pengguna telepon genggam tertinggi berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 di antaranya adalah kelompok remaja usia 13–18 tahun yang angkanya mencapai 98,2% (Marini *et al.* 2024). *Screen time* merupakan jumlah waktu yang digunakan oleh seseorang untuk terpapar media elektronik seperti telepon selular, laptop, televisi, dan komputer (Nurhamida *et al.* 2023). *Screen time* ini berkaitan erat dengan akses penggunaan internet. Penggunaan *smartphone* yang disertai akses internet memberikan dampak yang buruk jika durasinya berlebihan yakni peningkatan risiko obesitas. Durasi *screen time* 6 jam/hari memiliki tingkat risiko obesitas yang lebih tinggi yang didukung dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan durasi tidur yang kurang, sehingga sebagian besar mengalami depresi (Timotius *et al.* 2024). *Screen time* digunakan untuk menonton konten-konten di media digital salah satunya adalah konten makanan seperti *mukbang*. Pilihan menonton konten *mukbang* ditujukan untuk hiburan, meningkatkan nafsu makan, dan menurunkan nafsu makan (Iqbal dan Salsabila 2023). Pengurangan *screen time* berkaitan dengan peningkatan jumlah waktu dan aktivitas luring. Salah satu aktivitas tersebut adalah olahraga. Sebaliknya, peningkatan *screen time* berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik. Kondisi ini dalam jangka panjang dapat meningkatkan status gizi. Hal ini diperkuat dengan adanya konsumsi *snacks* tinggi lemak, makanan penutup, daging olahan, dan minuman manis (Saat *et al.* 2023). Jenis konten lainnya seperti *dance*, *tutorial*, penyebaran informasi, dan *challenge* juga banyak digemari remaja utama konten-konten dengan durasi singkat atau video pendek (Syarofi 2024).

Snacking adalah suatu tindakan individu mengonsumsi camilan baik itu termasuk sehat atau hanya makanan ringan biasa yang tidak sehat (Hess *et al.* 2016). Kebiasaan *snacking* umum terjadi. Remaja rata-rata mengonsumsi 2,2 porsi makanan ringan padat energi per hari, 4,3 porsi *snacks* setiap hari dan 3,2 porsi *snacks* yang disiapkan di luar rumah dalam seminggu (Larson *et al.* 2016). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan pada usia 10–14 tahun memiliki proporsi 44,2% dengan frekuensi 1 kali sehari, 45,1% dengan frekuensi 1–6 kali per minggu, dan 10,6% dengan frekuensi 3 kali per bulan. Konsumsi *snack* dengan porsi yang lebih besar cenderung menyumbang proporsi asupan energi yang lebih tinggi. Konsumsi *snack* yang tinggi kalori menimbulkan tingginya asupan zat gizi seperti karbohidrat, protein dan lemak yang mengakibatkan tubuh menyimpannya menjadi lemak sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas (Ramadhina dan Tanzaha 2024).

Snacking yang dilakukan oleh individu berkontribusi terhadap asupan zat gizi. Sebuah studi di Norwegia menunjukkan bahwa *snack* berkontribusi terhadap 19% asupan energi, 11% asupan protein, 16% asupan lemak, dan 22% asupan karbohidrat harian (Myhre *et al.* 2015). Paparan *screen time* yang tinggi yang

disertai dengan penggunaan gawai di malam hari menimbulkan dampak stres dan penurunan kualitas tidur. *Screen time* di malam hari berkaitan dengan nafsu makan yang disebabkan oleh respon melatonin terhadap kondisi gelap terang (Nuranti dan Nuryani 2022). Seseorang yang merupakan penggemar konten makanan seperti *mukbang* berdampak negatif pada konsumsi makanan yang lebih tinggi, perubahan persepsi mengenai makanan, kurus, tata krama makan, dan obesitas (Fayasari *et al.* 2022). Selain itu, kebiasaan *snacking* dapat berdampak pada status gizi, hal ini berkaitan dengan kandungan gizi pada *snack* yang padat energi namun kurang mikronutrien. Hal ini dapat berdampak secara jangka panjang dan mengakibatkan obesitas serta beberapa penyakit seperti osteoporosis, hipertensi, dan lain-lain (Kaluku *et al.* 2023).

Screen time yang tinggi salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas pembelajaran daring terutama selama pandemi COVID-19 (Nuranti dan Nuryani 2022). Selain itu, *screen time* yang tinggi juga dipengaruhi oleh status sosial ekonomi, kehilangan minat dan bakat, kurang bersosialisasi, sudah mengalami efek kecanduan, serta sebagai pelarian dari masalah yang dihadapi (Nair *et al.* 2022). *Screen time* yang dilakukan seperti menonton TV, menggunakan *smartphone*, dan bermain *games* dengan komputer disertai dengan aktivitas makan memiliki durasi berkisar antara 1,16 menit–198 menit per hari berdasarkan studi di Inggris (Pearson *et al.* 2020). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan *snacking* adalah jenis makanan, asupan kalori, uang saku, serta akses terhadap makanan jajanan (Kaluku *et al.* 2023). Selain itu, beberapa faktor lain seperti preferensi kesehatan, pengaruh keluarga dan teman sebaya, serta otonomi yang tinggi juga mempengaruhi kebiasaan *snacking* (Gangrade *et al.* 2022). Kebiasaan *snacking* juga dapat dipengaruhi oleh adanya waktu luang dan rendahnya aktivitas fisik. Frekuensi konsumsi camilan lebih tinggi pada subjek dengan status gizi kurang dan status gizi lebih (Dwijayanti dan Chao 2021).

Penelitian mengenai durasi *screen time* konten makanan yang dihubungkan dengan kebiasaan *snacking* dan asupan zat gizi masih sangat terbatas, terutama di kalangan remaja baik di wilayah Indonesia maupun secara global. Literatur internasional menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi disertai penggunaan layar cenderung memiliki komposisi gula yang tinggi dan mengabaikan asupan serat seperti buah dan sayur dibandingkan saat tidak menggunakan layar (Jensen *et al.* 2022). Pola *snacking* yang tidak terkontrol memiliki potensi menyebabkan asupan zat gizi yang tidak seimbang dan meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja (Ramadhina dan Tanzihah 2024). Studi lain juga menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang lama berhubungan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi energi dan rendah zat gizi (Rodriguez-Barniol *et al.* 2024). Penelitian mengenai durasi *screen time* konten makanan yang disertai kebiasaan *snacking* serta hubungannya dengan asupan zat gizi masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai durasi *screen time* konten makanan dan kebiasaan *snacking* serta kaitannya dengan asupan zat gizi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan pokok-pokok permasalahan yang menjadi fokus penelitian antara lain:

- a. Bagaimana karakteristik subjek dan keluarga?

- b. Bagaimana durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, kontribusi zat gizi *snack*, dan asupan zat gizi subjek?
- c. Apakah terdapat hubungan antara karakteristik subjek dan keluarga subjek dengan asupan zat gizi subjek?
- d. Apakah terdapat perbedaan antara durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, dan asupan zat gizi subjek berdasarkan jenis kelamin?
- e. Apakah terdapat hubungan antara durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking* subjek?
- f. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi subjek?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan durasi *screen time* konten makanan dan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi subjek.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

- a) Mengidentifikasi karakteristik subjek dan keluarga subjek.
- b) Mengidentifikasi durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, kontribusi zat gizi *snack*, dan asupan zat gizi subjek.
- c) Menganalisis hubungan karakteristik subjek dan keluarga subjek dengan asupan zat gizi.
- d) Menganalisis perbedaan durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, dan asupan zat gizi subjek berdasarkan jenis kelamin.
- e) Menganalisis hubungan durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking*.
- f) Menganalisis hubungan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi.

1.4 Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada peneliti mengenai durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, kontribusi zat gizi *snack* serta hubungannya dengan asupan zat gizi subjek sehingga dapat memberikan saran mengenai durasi *screen time* konten makanan dan pola konsumsi yang baik kepada masyarakat untuk mencapai asupan yang cukup, pola konsumsi *snack* yang baik, serta dapat menjadi dasar pemilihan *snack* yang lebih sehat dan bergizi.

1.5 Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan antara karakteristik subjek dan keluarga subjek dengan asupan zat gizi.
2. Terdapat perbedaan antara durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, dan asupan zat gizi subjek berdasarkan jenis kelamin.

3. Terdapat hubungan antara durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking*.
4. Terdapat hubungan antara kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi.

@Hak cipta milik IPB University

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.

II KERANGKA PEMIKIRAN

Pola hidup masyarakat yang lebih modern, terutama pada remaja telah menimbulkan berbagai masalah terkait gizi dan kesehatan. Salah satu fenomena yang terjadi adalah peningkatan durasi *screen time* yang berasal dari penggunaan *gadget*, *screen time* ini merupakan waktu yang digunakan untuk menonton konten digital, salah satunya konten makanan. *Screen time* konten makanan yang tinggi dapat memicu perubahan pola konsumsi seperti *snacking* yang berlebihan, utamanya mengikuti jenis makanan yang ditonton.

Durasi *screen time* adalah total jumlah waktu yang digunakan oleh individu untuk berinteraksi dengan telepon pintar, laptop, *video games*, *computer*, atau televisi. Waktu penggunaan layar atau *screen time* yang berlebihan memberikan dampak bagi penggunanya jika dilakukan dalam jangka panjang. Dampak tersebut berupa berkurangnya perhatian, gangguan makan dan tidur, hingga obesitas yang diakibatkan dari konten yang terdapat di dalamnya. Peningkatan asupan dan status gizi berbanding lurus dengan durasi *screen time*. Semakin tinggi *screen time*, maka peningkatan asupan akan meningkat yang berdampak pula pada peningkatan status gizi (Islami *et al.* 2023). Hal tersebut diperkuat dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. *Screen time* yang lebih lama berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah (Hermoso *et al.* 2020). *Screen time* digunakan untuk menonton konten-konten di media digital salah satunya adalah konten makanan seperti *mukbang*. Pilihan menonton konten *mukbang* ditujukan untuk hiburan, meningkatkan nafsu makan, dan menurunkan nafsu makan (Iqbal dan Salsabila 2023). Durasi paparan konten makanan >2,3 jam per hari pada remaja berisiko meningkatkan konsumsi makanan yang sejenis dengan konten yang ditonton. Konten makanan yang disaksikan dapat berasal dari unggahan teman, iklan, dan *influencer* (Prakoso *et al.* 2025).

Snacking adalah suatu tindakan individu mengonsumsi camilan baik itu termasuk sehat atau hanya makanan ringan biasa yang tidak sehat. *Snacking* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ketersediaan makanan, lokasi, jenis makanan, dan waktu. Peningkatan status gizi berkaitan dengan konsumsi makanan ringan yang rendah gizi. Makanan-makanan ringan seperti keripik, makanan penutup, dan minuman manis menjadi makanan ringan yang populer di beberapa negara. Dampak yang ditimbulkan dari pemilihan jenis makanan ringan serta frekuensinya yang kurang tepat berkaitan erat dengan peningkatan berat badan dan risiko kesehatan lainnya (Hess *et al.* 2016). *Snack* identik dengan porsi yang kecil, namun konsumsi yang berlebihan dapat berdampak pada masalah gizi seperti gizi lebih. Hal tersebut berkaitan dengan peningkatan asupan energi yang disebabkan oleh tingginya konsumsi *snack* yang mengandung kalori tinggi dan rendah zat gizi (Jaya 2024). Kebiasaan *snacking* makanan sehat berupa makanan dan minuman dengan zat gizi makro berupa karbohidrat, lemak, dan protein yang seimbang berdampak positif pada tubuh, Hal tersebut berkaitan dengan terpenuhinya asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Fitriani *et al.* 2022). Status gizi yang baik berkaitan dengan penambahan berat badan yang positif yang salah satu penyebabnya adalah *snacking* makanan sehat. Makanan tersebut dapat berupa sayur, buah, dan makanan yang mengandung serat dan vitamin yang tinggi (Kaluku *et al.* 2023).



Keterangan:

- : Hubungan
- - - : Ruang lingkup penelitian

Kerangka pemikiran hubungan durasi *screen time* konten makanan dan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi di SMK Yasbam Kota Bogor

III METODE

3.1 Desain, Waktu, dan Tempat

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah menengah di Kota Bogor, tepatnya di SMK Yasbam Kota Bogor. Tempat yang dipilih secara *purposive* sesuai dengan kriteria subjek yaitu remaja tepatnya siswa dan siswi SMK Yasbam Kota Bogor. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026.

3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Penelitian ini dilakukan pada remaja khususnya siswa SMK Yasbam Kota Bogor menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Siswa-siswi SMK Yasbam Kota Bogor kelas 10 dan 11.
2. Mengisi *informed consent* sebagai persetujuan menjadi subjek penelitian.
3. Memiliki *gadget/telepon* genggam.
4. Pernah atau menyukai konten makanan.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa atau siswi yang tidak menggunakan atau memiliki akun social media *Instagram*, *YouTube*, dan *TikTok*. Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus (Lemeshow *et al.* 1997).

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

$$n = \frac{(1,96)^2(0,6729)(0,3271)(660)}{(0,1)^2(659) + (0,431)}$$

$$n = 79$$

$$n = 79 + (10\% \times 79)$$

$$n = 86,6 \sim 87 \text{ sampel}$$

Keterangan:

- N = Jumlah sampel
 Za^2 = Tingkat signifikansi pada kepercayaan 95% = 1,96
 P = Proporsi individu di seluruh Indonesia yang menguasai atau memiliki telepon genggam adalah sebesar = 67,29% (BPS 2023)
 d = Kesalahan yang dapat ditoleransi = 10% (0,10)
 N = Populasi siswa SMK Yasbam Kota Bogor = 660

Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah minimal sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 79 subjek. Sebanyak 10% dari total subjek diikutsertakan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk menghindari bias penelitian dan *dropout*, maka jumlah sampel keseluruhan adalah sebanyak 87 subjek.

3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer yang dikumpulkan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner. Data primer yang dikumpulkan terdiri dari karakteristik individu, karakteristik keluarga dan data durasi *screen time* konten makanan menggunakan kuesioner yang diisi secara mandiri, kebiasaan *snacking* yang diperoleh menggunakan SQ-FFQ, data asupan zat gizi menggunakan *1x24H food recall* yang diperoleh melalui wawancara secara langsung oleh enumerator. Jenis dan cara pengumpulan data primer disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Jenis dan cara pengumpulan data

No	Jenis Data	Variabel	Data	Cara Pengumpulan
1.	Primer	Karakteristik individu	Usia Jenis kelamin Jumlah uang saku Pengeluaran pangan	Menggunakan kuesioner
2.	Primer	Karakteristik keluarga	Besar keluarga Pendidikan orang tua Pendapatan orang tua	Menggunakan kuesioner
3.	Primer	Durasi <i>screen time</i> konten makanan	Penggunaan <i>gadget</i>	Menggunakan kuesioner untuk <i>screen time</i> konten makanan <i>weekday</i> dan <i>weekend</i>
4.	Primer	Kebiasaan <i>snacking</i>	Jenis makanan Frekuensi Jumlah makanan	Menggunakan SQ-FFQ
5.	Primer	Konsumsi pangan	Waktu makan Nama makanan Bahan makanan Jumlah makanan	Menggunakan <i>2x24 hour-food recall</i>

3.4 Pengolahan dan Analisis Data

Tahap pengolahan data meliputi *editing, coding, entry, cleaning*, dan analisis data. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel 2019* dan dianalisis dengan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows* versi 25.0. Data karakteristik subjek dan karakteristik keluarga dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi subjek.

Pengukuran variabel durasi *screen time* konten makanan subjek diukur dengan kuesioner rata-rata durasi yang dihabiskan dalam satuan menit/hari yang kemudian dilakukan pengkategorian rendah (<120 menit/hari), sedang (120–140 menit/hari), dan tinggi (>240 menit/hari) (Sari *et al.* 2023). Durasi *screen time* yang diukur berupa penggunaan *gadget* untuk menonton konten makanan.

Variabel kebiasaan *snacking* diukur menggunakan *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Data yang diperoleh kemudian dikonversi dalam satuan gram per hari untuk setiap bahan pangan yang dikonsumsi. Berat

setiap bahan pangan kemudian dikalikan dengan frekuensi per hari, kandungan gizi, serta jumlah makanan yang dikonsumsi menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel* 2019. Kandungan gizi dari *snack* didapatkan dari *platform FatSecret* dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2020. Variabel kontribusi zat gizi *snack* didapatkan dengan membandingkan asupan *snack* terhadap asupan keseluruhan dari *1x24H-food recall* untuk kemudian dihitung persentase kontribusi zat gizinya. Variabel asupan zat gizi diukur menggunakan kuesioner *1x24H-Food Recall*. Rumus perhitungan asupan zat gizi adalah sebagai berikut.

$$KG_{ij} = (B_j/100) \times G_{ij} \times (BDD_j/100)$$

Keterangan:

KG_{ij} = kandungan gizi I dalam bahan pangan j

B_j = berat pangan j yang dikonsumsi (g)

G_{ij} = kandungan zat gizi I dalam 100 g BDD bahan makanan j

BDD_j = bagian bahan pangan j yang dapat dimakan

Data asupan zat gizi yang diperoleh kemudian dihitung tingkat kecukupannya berdasarkan persentase asupan dengan angka kecukupan gizi (AKG) sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Angka kecukupan gizi untuk usia 13–15 tahun dan 16–18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Angka kecukupan gizi (per orang per hari)

Kelompok usia			Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki	usia	13–15 tahun	2400	70	80	350
Perempuan	usia	13–15 tahun	2050	65	70	300
Laki-laki	usia	16–18 tahun	2650	75	85	400
Perempuan	usia	16–18 tahun	2100	65	70	300

Tingkat kecukupan gizi subjek dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Tingkat Kecukupan} = \frac{\text{Asupan zat gizi}}{\text{Angka kecukupan gizi berdasarkan AKG}} \times 100\%$$

Data-data yang diperoleh berupa karakteristik individu, karakteristik keluarga, durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, asupan zat gizi serta tingkat kecukupannya kemudian dianalisis secara statistik. Pengategorian variabel-variabel pada penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Variabel penelitian dan kategorinya

No.	Variabel	Kategori	Acuan
1.	Umur	15–18 tahun	Sebaran data
2.	Jenis kelamin	Laki-laki Perempuan	Sebaran data

Tabel 3 Variabel penelitian dan kategorinya (*lanjutan*)

No.	Variabel	Kategori	Acuan
3.	Besar keluarga	Kecil (≤ 4 orang) Sedang (5–6 orang) Besar (> 6 orang)	BKKBN (2001)
4.	Pendidikan orang tua	Tidak sekolah SD/ sederajat SMP/ sederajat SMA/ sederajat Perguruan tinggi	UU RI No. 20 tentang sistem pendidikan nasional (2003)
5.	Pendapatan orang tua	Di bawah UMK Kota Bogor ($< \text{Rp}5.000.000,00/\text{bulan}$) UMK Kota Bogor ($\text{Rp}5.000.000,00$) Di atas UMK Kota Bogor ($> \text{Rp}5.000.000,00$)	KEPGUB Jawa Barat Nomor 561.7/Kep.789-Kesra/2024 tentang UMK (2025)
6.	Jumlah uang saku	Kecil ($< \text{Rp}10.000,00/\text{hari}$) Besar ($\geq \text{Rp}10.000,00/\text{hari}$)	Nurhaliza <i>et al.</i> (2024)
7.	Pengeluaran pangan	Kurang ($< \text{Rp}500.000,00/\text{bulan}$) Cukup ($\text{Rp}500.000,00 - \text{Rp}900.000,00$) Tinggi ($> \text{Rp}900.000,00$)	Nababan dan Nurdin (2023)
8.	Durasi <i>screen time</i> konten makanan	Rendah (< 120 menit/hari) Sedang (120–240 menit/hari) Tinggi (> 240 menit/hari)	Sari <i>et al.</i> (2023)
9.	Kebiasaan <i>snacking</i>	Sangat sering (≥ 7 kali/minggu) Sering (4–6 kali/minggu) Tidak sering (≤ 3 kali/minggu)	Balitbangkes (2013)
10.	Tingkat kecukupan gizi	$< 70\%$ AKG (defisit berat) $70\% - 79\%$ AKG (defisit sedang) $80\% - 89\%$ AKG (defisit ringan) $90\% - 119\%$ AKG (normal) $\geq 120\%$ AKG (berlebih)	WNPG (2012)

Karakteristik subjek dan keluarga digambarkan dengan cara dianalisis secara deskriptif yang meliputi usia, jenis kelamin, besar keluarga, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, jumlah uang saku, dan pengeluaran pangan. Serta durasi *screen time* konten makanan, asupan zat gizi dan tingkat kecukupan gizi. Analisis deskriptif ini juga dilakukan untuk mengetahui sebaran fenomena rata-rata durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking* (jenis, frekuensi, dan jumlah yang dikonsumsi), serta asupan zat gizi (tingkat kecukupan).

Durasi *screen time* konten makanan dihitung dari penjumlahan masing-masing durasi dari setiap *platform* media social yang digunakan oleh subjek. Jumlah dari durasi tersebut kemudian dihitung nilai rata-ratanya secara keseluruhan per masing-masing subjek. Kebiasaan *snacking* dinilai dengan menghitung

frekuensi konsumsi jenis makanan tertentu dalam sehari, seminggu, atau sebulan dari SQ-FFQ. Asupan *snack* SQ-FFQ kemudian dibandingkan dengan asupan *snack* dari *1x24H-food recall* untuk melihat persentase kontribusinya. Selain itu, asupan zat gizi dihitung dengan melihat asupan dari hasil *1x24H-food recall* untuk kemudian dihitung tingkat kecukupannya.

Pengolahan data untuk mengetahui hubungan durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking* dan hubungan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi menggunakan uji hubungan berupa uji *Pearson* dan uji *Rank Spearman*. Data yang berdistribusi normal diuji hubungannya menggunakan uji korelasi *Pearson*, namun jika data tidak berdistribusi normal, dilakukan uji korelasi *Rank Spearman*. Normalitas data diketahui dari hasil uji normalitas berupa *Kolmogorov-Smirnov*. Uji beda juga dilakukan pada karakteristik subjek dan keluarga dengan variabel utama. Variabel yang berdistribusi normal diuji dengan *Independent T-Test*, sedangkan variabel yang tidak berdistribusi normal diuji menggunakan *Mann-Whitney U test*.

3.5 Definisi Operasional

Asupan energi adalah total rata-rata asupan energi dari makanan yang dikonsumsi oleh subjek pada hasil *1x24H food recall*.

Asupan protein adalah total rata-rata asupan protein dari makanan yang dikonsumsi oleh subjek pada hasil *1x24H food recall*.

Asupan lemak adalah total rata-rata asupan lemak dari makanan yang dikonsumsi oleh subjek pada hasil *1x24H food recall*.

Asupan karbohidrat adalah total rata-rata asupan karbohidrat dari makanan yang dikonsumsi oleh subjek pada hasil *1x24H food recall*.

Besar keluarga adalah jumlah anggota keluarga yang tinggal bersama dengan subjek di satu tempat tinggal yang sama.

Durasi *screen time* konten makanan adalah total jumlah waktu yang digunakan oleh subjek untuk melihat konten berupa foto/video ulasan/ *review* makanan, iklan makanan, konten *mukbang*, foto/video tempat yang menyajikan makanan, foto/video tutorial memasak, dan konten ASMR makanan dari tiga platform yakni, *Instagram*, *YouTube*, dan *TikTok*.

Kebiasaan *snacking* adalah frekuensi konsumsi *snack* di luar waktu makan utama dalam sebulan terakhir.

Kontribusi zat gizi *snack* adalah perbandingan asupan *snack* terhadap asupan keseluruhan dari *1x24H-food recall*.

Pendapatan orang tua adalah total pendapatan ayah dan ibu dalam sebulan.

Pendidikan ayah adalah pendidikan formal terakhir ayah dan sudah tamat.

Pendidikan ibu adalah pendidikan formal terakhir ibu dan sudah tamat.

Pengeluaran pangan adalah total pengeluaran subjek untuk membeli makanan dan minuman.

Tingkat kecukupan gizi adalah persentase perbandingan antara rata-rata asupan zat gizi makro subjek dengan kebutuhan yang dianjurkan AKG berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Uang saku adalah jumlah uang yang diterima subjek untuk keperluan sehari-hari.

IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Subjek dan Keluarga

4.1.1 Karakteristik Sosiodemografi Subjek

Penelitian ini berfokus pada subjek yang merupakan remaja atau siswa dan siswi yang bersekolah di SMK Yasbam Kota Bogor. Jumlah subjek sebanyak 87 orang dengan karakteristik sosiodemografi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, jumlah uang saku, dan pengeluaran pangan.

Tabel 4 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik sosiodemografi

Karakteristik Subjek	Jumlah	
	Frekuensi (n)	%
Usia		
15 tahun	11	13
16 tahun	49	56
17 tahun	24	28
18 tahun	3	3
Jenis kelamin		
Laki-laki	35	40
Perempuan	52	60
Jumlah Uang Saku		
Kecil (<Rp10.000,00/hari)	12	14
Besar (≥Rp10.000,00/hari)	75	86
Pengeluaran Pangan		
Kurang (<Rp500.000,00/bulan)	54	62
Cukup (Rp500.000,00–Rp900.000,00/bulan)	30	34
Tinggi (>Rp900.000,00)	3	3

Karakteristik sosiodemografi subjek disajikan dalam Tabel 4. Subjek merupakan remaja dengan rentang usia 15–18 tahun. Remaja merupakan tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan pada berbagai dimensi perkembangan, seperti perkembangan biologis, fisik, psikologis, kognitif, social, dan emosional (Wisudahningsih *et al.* 2025). Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menjadi subjek penelitian tersebar pada usia 15 tahun (13%), 16 tahun (56%), 17 tahun (28%), dan 18 tahun (3%). Usia ini termasuk pada masa remaja tengah. Pertumbuhan pesat terjadi pada masa ini dengan adanya perubahan seperti bentuk tubuh, berat badan, aktivitas fisik, dan massa tulang (Puspita *et al.* 2024).

Subjek memiliki jumlah uang saku yang terbagi pada dua kategori yakni kecil (14%) dan besar (86%). Sebuah studi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki uang saku yang lebih besar cenderung memiliki peluang yang lebih tinggi untuk membeli *snack* dengan kandungan serat yang rendah (Rahmawati *et al.* 2021). Hal tersebut dapat disebabkan oleh kecenderungan remaja yang memilih makanan berdasarkan preferensi pribadi bukan memperhitungkan zat

gizi (Antika *et al.* 2024). Jumlah uang saku yang dimiliki berkaitan erat dengan kemudahan akses untuk membeli bahan pangan yang dapat memenuhi kebutuhan harian (Aprillia *et al.* 2024). Kemudahan akses ini didukung dengan adanya alokasi pengeluaran pangan yang terbagai menjadi tiga kategori yang sebagian besar memiliki kategori pengeluaran pangan kurang (62%), diikuti cukup (34%), dan tinggi (3%). Namun, dalam penelitian ini, terdapat ketidaksesuaian berupa mayoritas subjek memiliki jumlah uang saku yang besar dengan pengeluaran pangan yang mayoritas berada dalam kategori kecil. Hal ini berkaitan dengan siswa dengan uang saku yang besar tidak secara langsung menghabiskan uang tersebut untuk membeli makanan atau minuman, melainkan digunakan untuk pengeluaran lainnya (Aprillia *et al.* 2024).

4.1.2 Karakteristik Keluarga Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang masih tinggal dengan orang tuanya. Sehingga penelitian ini juga menyoroti terkait karakteristik keluarga subjek yang terdiri dari besar keluarga, pendidikan ayah, pendidikan ibu, serta pendapatan gabungan kedua orang tua. Sebaran data karakteristik orang tua subjek disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 Karakteristik keluarga subjek

Karakteristik Keluarga Subjek	Jumlah	
	Frekuensi (n)	%
Besar Keluarga		
Kecil (≤ 4 orang)	38	44
Sedang (5–6 orang)	43	49
Besar (> 6 orang)	6	7
Pendidikan Ayah		
Tidak sekolah	0	0
SD/ sederajat	25	29
SMP/ sederajat	11	13
SMA/ sederajat	48	55
Perguruan tinggi	3	3
Pendidikan Ibu		
Tidak sekolah	0	0
SD/ sederajat	27	31
SMP/ sederajat	22	25
SMA/ sederajat	38	44
Perguruan tinggi	0	0
Pendapatan Orang Tua		
Di bawah UMK Kota Bogor (<Rp5.000.000,00/bulan)	64	74
UMK Kota Bogor (Rp5.000.000,00/bulan)	13	15
Di atas UMK Kota Bogor (>Rp5.000.000,00/bulan)	10	11

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar subjek berasal dari keluarga kategori sedang (49%), diikuti keluarga kategori kecil (44%), dan keluarga kategori besar (7%). Anggota keluarga subjek mayoritas sebanyak 5-6 orang. Remaja dengan jumlah anggota keluarga >4 orang memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gizi lebih (Afiatna *et al.* 2026). Namun, studi lain menyebutkan bahwa jumlah anggota keluarga yang lebih sedikit dan pendapatan yang besar memiliki potensi yang lebih besar untuk membagi bagian makanan yang lebih banyak pada setiap anggota keluarganya, jika dibandingkan dengan keluarga dengan jumlah anggota yang besar dan pendapatan yang kecil (Yanti dan Murtala 2019). Besar keluarga memiliki hubungan dengan keragaman pangan remaja. Remaja dengan anggota keluarga >5 orang memiliki kemungkinan 6,98 kali lebih besar untuk memiliki keragaman pangan yang inadekuat. Keluarga yang besar akan mengutamakan kuantitas kebutuhan sehari-hari dibanding kualitas makanan yang dikonsumsi. Hal ini berkaitan dengan kerentanan untuk mengalami kekurangan ekonomi pada keluarga yang besar (Utami dan Ani 2023).

Mayoritas pendidikan ayah subjek adalah SMA/ sederajat (55%), diikuti SD/ sederajat (29%), SMP/ sederajat (13%), dan perguruan tinggi (3%). Begitu pula pendidikan ibu, mayoritas pendidikan ibu subjek didominasi oleh SMA/ sederajat (44%), diikuti SD/ sederajat (31%), dan SMP/ sederajat (25%). Pendidikan orang tua berkaitan dengan pola asuh yang diterapkan. Pola asuh yang baik dapat mendukung anak untuk memiliki kebiasaan makan yang sehat dan mencegah terjadinya *picky eater* (Azmi *et al.* 2025). Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu dengan pendidikan yang tinggi memiliki kesadaran yang lebih baik terkait asupan zat gizi keluarga, serta kemampuan penerapan pola makan yang baik pada anak (Shodikin dan Mardiyati 2023).

Pendapatan orang tua subjek mayoritas berada di bawah Upah Minimum Kota Bogor, yakni <Rp5.000.000,00/bulan (74%). Diikuti orang tua dengan pendapatan per bulan setara UMK (15%), dan orang tua dengan pendapatan di atas UMK (11%). Perubahan asupan zat gizi dan kualitas diet secara keseluruhan berkaitan dengan pendapatan keluarga (Sepriadi *et al.* 2024). Buruknya kualitas diet berkaitan secara konsisten dengan tingkat pendapatan yang lebih rendah (Wang *et al.* 2024).

4.2 Durasi Screen Time Konten Makanan

Durasi *screen time* konten makanan merupakan waktu yang dihabiskan untuk menonton konten-konten makanan seperti foto *review* makanan, iklan makanan, konten *mukbang*, foto/video yang menyajikan makanan, foto/video tutorial memasak, dan konten ASMR makanan dengan media gawai seperti telepon genggam, laptop, televisi, tablet, dan media lainnya. Durasi yang dihitung adalah dalam satuan menit per hari. Konten-konten tersebut dapat diakses melalui berbagai platform seperti *YouTube*, *Instagram*, dan *TikTok*. Distribusi kategori durasi konten *screen time* makanan subjek disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6 Kategori durasi *screen time* konten makanan

Kategori Durasi <i>Screen time</i> Konten Makanan	Jumlah	
	Frekuensi (n)	%
Rendah (<120 menit/hari)	79	91
Sedang (120–240 menit/hari)	7	8
Tinggi (>240 menit/hari)	1	1
Jumlah	87	100
Median (Min. – Max.)	36 (1 – 158)	

Berdasarkan Tabel 6, mayoritas subjek memiliki durasi *screen time* konten makanan yang rendah (91%), diikuti kategori sedang (8%), dan tinggi 1%). Nilai median sebesar 36 menit/hari ini berada jauh di bawah rentang kategori rendah ini menunjukkan bahwa subjek memiliki paparan konten makanan yang rendah. Durasi *screen time* konten makanan terendah berada pada nilai 1 menit hari dan tertinggi hanya 158 menit/hari. Hasil ini menunjukkan bahwa konten makanan bukan menjadi konten utama yang sering dinikmati. *Screen time* pada remaja dapat digunakan untuk menonton televisi, bermain game, mengerjakan tugas, dan bersosial media (Afilia *et al.* 2023).

4.3 Kebiasaan *Snacking*

Snacking atau kebiasaan jajan merupakan makanan yang dikonsumsi di antara waktu makan utama dengan jenis makanan selingan. *Snacking* biasa dilakukan oleh remaja pada saat sedang bersosialisasi dengan teman (Rahmawati dan Frisca 2026). Kebiasaan *snacking* dikategorikan pada tiga kategori yakni tidak sering, sering, dan sangat sering. Sebaran data kebiasaan *snacking* subjek disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7 Kategori kebiasaan *snacking*

Kategori Kebiasaan <i>Snacking</i>	Jumlah	
	Frekuensi (n)	%
Tidak sering (≤ 3 kali/minggu)	8	9
Sering (4–6 kali/minggu)	18	21
Sangat sering (≥ 7 kali/minggu)	61	70
Jumlah	87	100
Mean $\pm$ SD	8,62 $\pm$ 4,22	

Sebagian besar subjek termasuk dalam kategori sangat sering (70%). Rata-rata frekuensi *snacking* subjek sebesar 8,62 $\pm$ 4,22 kali per minggu. Berdasarkan hasil ini, *snacking* menjadi salah satu aktivitas yang umum dilakukan oleh subjek. Kebiasaan *snacking* yang sering pada masa remaja dapat disebabkan oleh peningkatan kebutuhan energi yang berkaitan dengan proses pertumbuhan, aktivitas sekolah yang padat, serta pengaruh teman sebaya dan lingkungan social. Makanan yang dipilih remaja adalah makanan yang praktis, mudah diakses, dan dapat dikonsumsi di sela-sela aktivitas sehari-hari (Yulyani dan Safitri 2024). Frekuensi *snacking* yang sering ini berpengaruh besar terhadap tingkat kecukupan asupan gizi seseorang. Semakin sering mengonsumsi *snack* berkaitan dengan pengurangan makan utama (Afilia *et al.* 2023).

Penggambaran pola konsumsi *snack* subjek dilakukan dengan menganalisis jenis *snack* yang dikonsumsi. Jenis *snack* yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8 Jenis *snack* yang paling banyak dikonsumsi subjek

<i>Snack</i>	Rata-rata frekuensi konsumsi (kali/minggu)
Minuman manis dan atau bersoda/sejenisnya	
Minuman bubuk aneka rasa	3,26
Kopi manis	2,94
Minuman serbuk rasa jeruk	2,74
Minuman energi bubuk	2,68
Susu sapi <i>full cream</i>	2,44
Camilan	
Papeda	7,00
Cicos	4,52
Permen	3,29
Cireng	3,08
Lumpia	3,00
Makanan sepinggan	
Seblak	2,17
Bakso daging	1,88
Ketoprak	1,86
Mie ayam	1,86
Soto	1,81
Buah-buahan	
Pisang	2,39
Apel	2,05
Jeruk	1,96
Alpukat	1,89
Pir	1,86

Berdasarkan Tabel 8, *snack* yang paling banyak dikonsumsi subjek dari kelompok pangan minuman manis adalah minuman bubuk aneka rasa (3,26 kali/minggu), dari kelompok camilan adalah papeda (7,00 kali/minggu), dari kelompok makanan sepinggan adalah seblak (2,17 kali/minggu), dan dari kelompok buah-buahan adalah pisang (2,39 kali/minggu). Hasil ini menunjukkan bahwa *snack* yang dikonsumsi subjek berupa makanan olahan dan siap saji, minuman manis dan buah. Konsumsi buah dan susu yang tinggi dapat disebabkan oleh kemudahan akses dan ketersediaan pangan, salah satunya didapatkan dari program makanan bergizi gratis (MBG) atau telah tersedia di lingkungan rumah. Konsumsi *snack* yang tinggi dapat disebabkan oleh harganya yang terjangkau, kemudahan akses, dan preferensi rasa subjek. Lingkungan sekolah berupa kantin masih menyediakan jenis makanan sejenis gorengan, pangan olahan, dan makanan cepat saji. Hasil ini sejalan dengan penelitian Moitra dan Madan (2022) yang menjelaskan bahwa pemilihan makanan remaja di sekolah didasari oleh rasa, harga, dan ketersediaan. Jenis *snack* dengan frekuensi tertinggi yang dikonsumsi berupa *fried snacks* (2,8 hari/minggu).

4.4 Asupan Zat Gizi

4.4.1 Asupan Energi dan Zat Gizi Makro

Zat gizi makro mencakup energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Hasil ini didapatkan dari *1x24H-food recall* subjek. Rata-rata asupan zat gizi makro subjek disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9 Asupan zat gizi makro subjek

Zat Gizi	Mean $\pm$ SD
Energi (kkal)	1.530 $\pm$ 543
Protein (g)	49,6 $\pm$ 19,3
Lemak (g)	52,0 $\pm$ 24,4
Karbohidrat (g)	215,0 $\pm$ 88,0

Berdasarkan Tabel 9, rata-rata asupan energi subjek adalah 1.530 $\pm$ 543 kkal, protein 49,6 $\pm$ 19,3 gram, lemak 52,0 $\pm$ 24,4 gram, dan karbohidrat 215,0 $\pm$ 88,0 gram. Rata-rata asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat subjek masih di bawah rentang angka yang dianjurkan untuk remaja usia 13–18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan. Kebiasaan pola konsumsi remaja identik dengan makanan jajanan dan *fast food* yang mengandung lemak, gula, dan zat aditif. Beberapa pangan yang sering dikonsumsi berupa gorengan, *soft drink*, dan minuman berwarna. Keragaman pangan harus diperhatikan kualitas dan kuantitasnya agar dapat memenuhi asupan zat gizi remaja (Mutmainnah *et al.* 2021). Remaja memiliki aktivitas fisik yang beragam, sehingga remaja cenderung sulit mengalokasikan waktu untuk mengatur waktu makan dan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Munawara *et al.* 2023).

4.4.2 Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro disesuaikan dengan kebutuhan subjek sesuai kelompok usia dan jenis kelamin subjek. Pengelompokan tingkat kecukupan ini berdasarkan *cut off* WNPG (2012) yang terbagi menjadi defisit berat (<70% AKG), defisit sedang (70%-79% AKG), defisit ringan (80%-89% AKG), normal (90%-119% AKG), dan berlebih ($\geq$ 120% AKG). Sebaran data tingkat kecukupan zat gizi subjek disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10 Kategori persentase tingkat kecukupan zat gizi

Kategori Persentase Tingkat Kecukupan Zat Gizi	Jumlah	
	Frekuensi (n)	%
Energi		
Defisit berat	58	67
Defisit Sedang	13	15
Defisit Ringan	3	3
Normal	12	14
Berlebih	1	1
Protein		

Tabel 10 Kategori persentase tingkat kecukupan zat gizi (*lanjutan*)

Kategori Persentase Tingkat Kecukupan Zat Gizi	Jumlah	
	Frekuensi (n)	%
Defisit berat	47	54
Defisit Sedang	12	14
Defisit Ringan	10	11
Normal	12	14
Berlebih	6	7
Lemak		
Defisit berat	51	59
Defisit Sedang	12	14
Defisit Ringan	9	10
Normal	8	9
Berlebih	7	8
Karbohidrat		
Defisit berat	57	66
Defisit Sedang	7	8
Defisit Ringan	9	10
Normal	12	14
Berlebih	2	2

Berdasarkan Tabel 10, mayoritas subjek memiliki tingkat kecukupan energi defisit berat (67%), tingkat kecukupan protein defisit berat (54%), tingkat kecukupan lemak defisit berat (59%), dan tingkat kecukupan karbohidrat defisit berat (66%). Tingkat kecukupan makronutrien yang rendah dapat disebabkan oleh perilaku melewati waktu sarapan. Perilaku ini sering terjadi di kalangan remaja. Kebiasaan ini berkaitan dengan rendahnya asupan energi dan zat gizi esensial lainnya (Brown 2016). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa asupan 59,9% asupan berasal dari *snack*. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah asupan harian berasal dari *snack*. Kondisi ini tidak seharusnya terjadi, sebab porsi *snack* tidak boleh lebih dari asupan utama, sehingga individu tidak merasa kekenyangan. *Snack* merupakan makanan yang rendah zat gizi dan dapat mengganggu nafsu makan (Emilia *et al.* 2021). Oleh sebab itu, asupan subjek sebagian besar defisit berat untuk semua makronutrien.

4.5 Kontribusi Zat Gizi *Snack*

Snack berkontribusi terhadap asupan energi total subjek. Hal ini dianalisis untuk mengetahui besarnya kontribusi energi yang berasal dari *snack* terhadap asupan energi subjek. Hasil persentase kontribusi energi *snack* disajikan pada Tabel 11.

Tabel 11 Persentase kontribusi zat gizi *snack*

Kontribusi Zat Gizi <i>Snack</i> (%)	Median (Min–Max)
Energi	27,61 (2–100)
Protein	23,26 (1–100)
Lemak	35,09 (1–100)
Karbohidrat	25,60 (3–100)

Berdasarkan Tabel 11, median kontribusi zat gizi *snack* mencapai 27,61% untuk energi, 23,26% untuk protein, 35,09% untuk lemak, dan 25,60% untuk karbohidrat. Hasil ini menunjukkan bahwa *snack* telah menjadi salah satu sumber zat gizi harian subjek. Hasil ini dapat disebabkan oleh adanya kemudahan akses terhadap *snack* di sekolah terutama kantin yang menyediakan beragam jenis *snack*. Kemudahan ini menyebabkan subjek dapat memilih *snack* sesuai dengan preferensi pribadi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari dan Rachmawati (2020), yakni kontribusi energi *snack* berkisar 13–36% dari total asupan harian pada anak-anak sekolah di wilayah perkotaan. Penelitian Gangrade *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa *snack* berkontribusi sebesar 16,9% asupan protein harian, 25% asupan lemak total harian, serta 25,5% asupan karbohidrat harian. Tingginya persentase kontribusi tersebut dapat disebabkan kepadatan energi *snack*. Kandungan gula, lemak, dan karbohidrat sederhana yang tinggi dari *snack* dapat memberikan energi yang besar, walaupun dikonsumsi dalam porsi kecil. Remaja dengan pola konsumsi *snack* yang kurang sehat cenderung memberikan kontribusi proporsi energi yang lebih besar dari makanan tinggi energi, namun rendah zat gizi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas *snack* yang dikonsumsi berkaitan erat dengan kualitas diet secara keseluruhan (Sisay *et al.* 2024). Namun, hasil ini tidak sejalan dengan Emilia *et al.* (2021), yakni *snack* berkontribusi sebesar 59,9% terhadap asupan total sehari. Nilai ini mengindikasikan bahwa *snack* telah menjadi sumber zat gizi harian karena sudah mencapai separuh dari asupan zat gizi.



4.6 Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Asupan Zat Gizi

Tabel 12 Hubungan karakteristik subjek dan keluarga dengan asupan zat gizi

Variabel	Energi		Protein		Lemak		Karbohidrat	
	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>
Usia	0,120	0,269	-0,031	0,772	-0,160	0,138	0,211	0,049
Uang saku	-0,028	0,798	-0,059	0,587	-0,042	0,701	0,004	0,971
Pengeluaran pangan	0,057	0,599	0,076	0,482	-0,079	0,466	0,097	0,370
Besar keluarga	-0,145	0,180	-0,105	0,332	-0,003	0,981	-0,167	0,122
Pendidikan ayah	0,292	0,006*	0,304	0,004*	0,318	0,003*	0,241	0,024*
Pendidikan ibu	0,054	0,622	0,125	0,248	-0,014	0,895	0,117	0,282
Pendapatan orang tua	-0,011	0,922	0,028	0,797	-0,073	0,502	0,052	0,634

Keterangan: Uji korelasi menggunakan *Rank-Spearman*

*Berhubungan signifikan ($p < 0,05$)

Tabel 12 menunjukkan hasil analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara karakteristik subjek dan karakteristik keluarga subjek dengan asupan zat gizi. Variabel karakteristik subjek yang dianalisis meliputi usia, uang saku, dan pengeluaran pangan. Variabel karakteristik keluarga subjek meliputi besar keluarga, pendidikan orang tua, serta pendapatan orang tua, yang kemudian diuji korelasinya dengan asupan makronutrien berupa energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Berdasarkan Tabel 12, hanya karakteristik keluarga berupa pendidikan ayah yang memiliki hubungan signifikan positif yang lemah dengan asupan energi ($p\text{-value}=0,006$; $r=0,292$), asupan protein ($p\text{-value}=0,004$; $r=0,304$), asupan lemak ($p\text{-value}=0,003$; $r=0,318$), dan asupan karbohidrat ($p\text{-value}=0,024$; $r=0,241$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ayah subjek, maka semakin baik asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat subjek. Kemampuan penerimaan informasi kesehatan dan gizi yang di dalamnya berupa pengambilan keputusan terkait penyediaan makanan keluarga akan meningkat seiring dengan pendidikan yang tinggi. Semakin tinggi pendidikan orang tua, maka pengetahuannya akan semakin baik, utamanya terkait pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi anak sehingga mendukung pola konsumsi yang beragam sesuai kebutuhan. Pendidikan didukung dengan faktor social ekonomi berkaitan erat dengan pola konsumsi asupan energi pada remaja (Ali dan Nuryani 2018). Hasil penelitian ini tidak selaras dengan penelitian Nurbaiti *et al.* (2023) yakni tidak terdapat hubungan antara pendidikan ayah dengan indikator gizi remaja.

Tabel 12 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dan asupan zat gizi subjek ($p\text{-value}>0,05$). Hasil ini dapat disebabkan oleh subjek yang relatif homogen yakni berada pada usia remaja yang rentangnya sempit. Asupan zat gizi pada rentang usia remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola konsumsi, ketersediaan pangan, kebiasaan makanan, serta lingkungan sekitar (Rahmah *et al.* 2024).

Berdasarkan Tabel 12, tidak terdapat hubungan signifikan antara uang saku dan asupan zat gizi subjek ($p\text{-value}>0,05$). Kualitas konsumsi makanan tidak selalu ditentukan oleh jumlah uang saku yang dimiliki. Tingginya uang saku tidak selalu menentukan subjek membeli makanan yang bergizi. Sebaliknya, uang saku yang rendah pada remaja memiliki peluang untuk memiliki mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan memenuhi kebutuhan hariannya (Putri *et al.* 2026).

Variabel berupa pengeluaran pangan juga tidak memiliki hubungan signifikan dengan asupan zat gizi ($p\text{-value}>0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi belum tentu tercermin dari besarnya biaya yang dikeluarkan untuk makanan. Pengeluaran pangan yang lebih tinggi belum tentu dialokasikan pada makanan bergizi seimbang. Kualitas diet tidak hanya ditentukan oleh kondisi ekonomi, tetapi juga oleh faktor lain seperti preferensi makanan dan kebiasaan konsumsi keluarga di rumah (Nurbaiti *et al.* 2023).

Berdasarkan Tabel 12, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara besar keluarga dengan asupan zat gizi ($p\text{-value}>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah anggota keluarga tidak selalu menentukan asupan zat gizi remaja. Faktor lain berupa kemampuan ekonomi, pemilihan bahan makanan dalam keluarga, serta distribusi makanan dalam keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar (Elmira dan Qaim 2026).

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pendidikan ibu tidak memiliki hubungan signifikan dengan asupan zat gizi ($p\text{-value}>0,05$). Faktor eksternal

berupa teman sebaya dan preferensi pribadi memiliki pengaruh yang lebih besar daripada kontrol langsung dari orang tua pada saat usia remaja (Nurbaiti *et al.* 2023).

4.7 Perbedaan Durasi *Screen Time* Konten Makanan, Kebiasaan *Snacking*, Asupan Zat Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis dilakukan berdasarkan karakteristik subjek berupa jenis kelamin untuk mengetahui perbedaan antara durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, dan asupan zat gizi antara laki-laki dan perempuan. Hal ini dilakukan karena laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik dan kebutuhan gizi yang berbeda. Hasil uji beda antara jenis kelamin dengan durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, dan asupan zat gizi disajikan pada Tabel 13.

Tabel 13 Perbedaan durasi *screen time* konten makanan, kebiasaan *snacking*, asupan zat gizi berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Laki-laki	Perempuan	<i>p-value</i>
Durasi <i>screen time</i> konten makanan (menit/hari) ^a	47,50 (1–241)	15,00 (1–200)	0,011*
Kebiasaan <i>snacking</i> (kali/minggu) ^a	8 (3–17)	8 (3–19)	0,808
Asupan energi (kcal) ^b	1.361 ± 521	1.713 ± 513	0,003*
Asupan protein (g) ^a	42,0 (7,6–98,3)	53,9 (27,8–101,3)	0,000*
Asupan lemak (g) ^a	43,8 (6,8–126,9)	50,4 (16,4–142,8)	0,227
Asupan karbohidrat (g) ^b	188,1 ± 76,3	254,8 ± 90,1	0,000*

Keterangan: a) Uji menggunakan *Mann-Whitney U Test*, b) Uji menggunakan *Independent t-test*

*Berbeda signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 13, terdapat perbedaan signifikan pada durasi *screen time* konten makanan berdasarkan jenis kelamin ($p\text{-value} < 0,05$). Median durasi *screen time* konten makanan pada laki-laki lebih besar daripada perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki terpapar konten makanan lebih tinggi dibanding perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Andriani dan Indrawati (2021) yang mengemukakan bahwa terdapat perbedaan durasi *screen time* antara remaja laki-laki dan perempuan, namun dalam penelitian tersebut, rata-rata durasi *screen time* pada remaja perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

Tabel 13 menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada asupan energi, protein, dan karbohidrat berdasarkan jenis kelamin ($p\text{-value} < 0,05$). Rata-rata asupan pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahyuni *et al.* (2026) yang menunjukkan bahwa rata-rata asupan zat gizi pada remaja laki-laki lebih tinggi 200–300 kkal per harinya. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kebutuhan harian yang lebih tinggi pada laki-laki, aktivitas fisik, laju metabolisme, dan massa lemak.

Tabel 13 menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada kebiasaan *snacking* berdasarkan jenis kelamin ($p\text{-value} < 0,05$). Median frekuensi *snacking* pada perempuan dan laki-laki bernilai sama. Hasil ini sejalan dengan penelitian Moitra dan Madan (2022) yang menunjukkan bahwa perilaku konsumsi snack pada remaja tidak berbeda signifikan berdasarkan jenis kelamin. Perilaku tersebut lebih dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Rohim dan Dini (2023), yang mengemukakan bahwa

frekuensi makan yang lebih tinggi pada perempuan berkaitan dengan adanya perilaku melewatkan makanan yang lebih sering dilakukan oleh laki-laki. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Otsuka *et al.* (2020) yang menjelaskan bahwa perilaku melewatkan waktu makan dan sarapan lebih banyak ditemukan pada laki-laki daripada perempuan.

Berdasarkan Tabel 13, tidak terdapat perbedaan asupan lemak berdasarkan jenis kelamin ($p\text{-value} > 0,05$). Rata-rata asupan lemak pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Hasil ini didukung oleh penelitian Flieh *et al.* (2022), yakni ukuran porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi lebih berpengaruh pada asupan energi dan makronutrien remaja. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Lopes *et al.* (2021), yang menjelaskan bahwa asupan zat gizi yang lebih tinggi terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hal tersebut berkaitan dengan kebutuhan metabolic dan massa otot tubuh yang lebih besar.

4.8 Hubungan Durasi Screen Time Konten Makanan dengan Kebiasaan Snacking

Hubungan antara *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking* dianalisis untuk mengetahui keterkaitan antara kedua variable tersebut pada seluruh subjek. Hasil uji korelasi meliputi nilai koefisien korelasi (r) dan nilai signifikansi ($p\text{-value}$). Hasil uji korelasi antara *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking* disajikan pada Tabel 14.

Tabel 14 Hubungan durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking*

Variabel	r	$p\text{-value}$
Hubungan durasi <i>screen time</i> konten makanan dengan kebiasaan <i>snacking</i>	0,035	0,746

Keterangan: Uji korelasi menggunakan *Rank Spearman*

Berdasarkan Tabel 14, tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi *screen time* konten makanan dengan kebiasaan *snacking* ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Nagata *et al.* (2026), yakni *screen time* yang dihabiskan oleh remaja tidak selalu dilakukan dengan kegiatan makan secara bersamaan, meskipun selama waktu tersebut, remaja terpapar iklan makanan. Hasil ini tidak selaras dengan penelitian Amalia *et al.* (2023), yakni frekuensi dan durasi penggunaan media social memiliki hubungan yang signifikan. Semakin tinggi frekuensi dan semakin lama durasi yang dihabiskan, maka semakin buruk perilaku makannya. Sebagian besar subjek pada penelitian ini terpapar konten kuliner (54%). Hal ini berkaitan dengan fakta bahwa peningkatan penggunaan media social, dapat membatasi waktu untuk menyiapkan, mengakses, dan memanfaatkan makanan yang lebih sehat. Penelitian lain juga menunjukkan ketidakselarasan dengan penelitian ini, yakni siswa yang menonton *eating shows* lebih dari sekali dalam seminggu memiliki risiko yang lebih tinggi untuk memiliki pola makan tidak sehat, dibandingkan siswa yang tidak menonton konten tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa paparan konten tersebut memengaruhi preferensi makanan remaja (Joo *et al.* 2024).

4.9 Hubungan Kebiasaan *Snacking* dengan Asupan Zat Gizi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan *snacking* subjek dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. *Snacking* memiliki kontribusi terhadap asupan harian. Hasil uji korelasi untuk hubungan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi disajikan pada Tabel 15.

Tabel 15 Hubungan kebiasaan *snacking* dengan asupan zat gizi

Variabel	<i>r</i>	<i>p-value</i>
Hubungan kebiasaan <i>snacking</i> dengan asupan energi	0,005	0,967
Hubungan kebiasaan <i>snacking</i> dengan asupan protein	0,022	0,841
Hubungan kebiasaan <i>snacking</i> dengan asupan lemak	-0,070	0,522
Hubungan kebiasaan <i>snacking</i> dengan asupan karbohidrat	0,013	0,908

Keterangan: Uji korelasi menggunakan *Rank Spearman*

Berdasarkan Tabel 15, kebiasaan *snacking* tidak berhubungan signifikan dengan asupan energi ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan *snacking* yang tinggi belum tentu memiliki asupan energi yang tinggi pula. Kebiasaan *snacking* yang diukur melalui frekuensinya belum dapat menggambarkan kualitas dan kandungan gizi dari *snack* yang dikonsumsi. Asupan energi sebagian besar berasal dari makan utama, *snack* hanya menjadi pelengkap pada masa remaja. Besar kontribusi *snack* bergantung pada jenis *snack* yang dikonsumsi (Monteiro *et al.* 2022). Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Lopes *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa *snacking* yang dilakukan di antara waktu makan berhubungan positif dengan total asupan energi. Asupan energi pada saat makan siang dan makan malam dapat dipengaruhi oleh asupan energi yang rendah pada *snack* pagi dan asupan energi lebih tinggi pada *snack* sore.

Tabel 15 menunjukkan bahwa kebiasaan *snacking* tidak berhubungan signifikan dengan asupan protein ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan *snacking* yang tinggi belum tentu memiliki asupan protein yang tinggi pula. *Snack* yang dikonsumsi subjek sebagian besar berupa makanan tinggi karbohidrat dan lemak seperti minuman manis, keripik, biskuit, dan makanan ringan kemasan yang kandungan proteinnya relatif rendah. Hasil ini juga dapat disebabkan oleh sumber protein harian didapatkan dari makanan utama. Hasil ini sejalan dengan penelitian Millatashofi dan Adi (2023) yang mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dengan asupan protein. Hal tersebut berkaitan dengan subjek sebagian besar mengonsumsi jajanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi karbohidrat.

Berdasarkan Tabel 15, kebiasaan *snacking* tidak berhubungan signifikan dengan asupan lemak ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan *snacking* yang tinggi belum tentu memiliki asupan lemak yang tinggi pula. Hasil ini sejalan dengan penelitian Millatashofi dan Adi (2023) yang mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dengan asupan lemak. Hal tersebut dapat terjadi karena asupan lemak dihitung dari asupan harian keseluruhan, baik makan pagi, siang, dan malam, tidak hanya *snack* saja. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Anwar dan Putri (2024) yakni terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan *snacking* dengan asupan lemak di

SMKN 30 Jakarta. Nilai koefisien korelasinya juga mencapai 0,473 yang mengindikasikan hubungan yang kuat dengan arah korelasi yang positif.

Tabel 15 menunjukkan bahwa kebiasaan *snacking* tidak berhubungan signifikan dengan asupan karbohidrat ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan *snacking* yang tinggi belum tentu memiliki asupan karbohidrat yang tinggi pula. Hasil ini sejalan dengan penelitian Millatashofi dan Adi (2023) yang mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dengan asupan karbohidrat. Hal tersebut dapat terjadi karena asupan lemak dihitung dari asupan harian keseluruhan, baik makan pagi, siang, dan malam, tidak hanya *snack* saja.



V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Subjek pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Yasbam Kota Bogor berusia 15–18 tahun. Mayoritas subjek adalah perempuan (52%), memiliki uang saku harian dalam kategori besar (86%), pengeluaran pangan yang kurang (62%), besar keluarga subjek termasuk sedang (49%), pendidikan ayah SMA/ sederajat (55%), pendidikan ibu SMA/ sederajat (44%), dan pendapatan orang tua di bawah UMK Kota Bogor (74%). Durasi *screen time* konten makanan subjek mayoritas termasuk dalam kategori rendah (91%), mayoritas subjek memiliki kebiasaan *snacking* yang sangat sering (70%), dengan tingkat kecukupan yang defisit berat untuk energi, protein, lemak dan karbohidrat (67%, 54%, 59%, dan 66%).

Terdapat hubungan yang signifikan positif antara pendidikan ayah dengan asupan energi ($p\text{-value}=0,006$; $r=0,292$), asupan protein ($p\text{-value}=0,004$; $r=0,304$), asupan lemak ($p\text{-value}=0,003$; $r=0,318$), dan asupan karbohidrat ($p\text{-value}=0,024$; $r=0,241$). Median durasi *screen time* konten makanan, rata-rata asupan energi, median asupan protein, dan rata-rata asupan karbohidrat lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan. 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 ($p>0,05$).

5.2 Saran

Saran yang diberikan dari hasil penelitian ini adalah sekolah dapat menyisipkan agenda edukasi gizi ke dalam kegiatan belajar mengajar terkait pentingnya pemilihan *snack* yang sehat, aman, dan bergizi, pembacaan label makanan atau minuman kemasan, pedoman gizi seimbang dan pembatasan gula garam dan lemak. Sekolah juga diharapkan dapat memberikan dukungan untuk menciptakan lingkungan pangan yang sehat dengan adanya penyediaan *snack* yang sehat dan bergizi di kantin sekolah, serta peran UKS yang dapat dioptimalkan dengan penyediaan media edukasi terkait contoh bahan makanan sehat yang variatif sebagai sarana pembelajaran siswa. Orang tua perlu memberikan contoh jadwal *snacking* yang tepat serta pemilihan *snack* yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diharapkan dapat memilih *snack* yang bergizi dengan membaca label kemasan, mengatur pola konsumsi *snack*, dan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menambahkan variabel yang berpotensi memengaruhi asupan zat gizi seperti pengetahuan gizi, aktivitas fisik, status gizi, pengaruh teman sebaya, atau preferensi pribadi. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis perbandingan durasi *screen time* konten makanan dan non-makanan untuk mengetahui jenis konten yang lebih banyak dinikmati serta hubungannya dengan perilaku makan dan asupan zat gizi dan menganalisis *platform* yang paling sering digunakan untuk menonton konten makanan serta pengaruhnya terhadap pemilihan *snack* tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatna P, Mulyasari I, Untari, Hapsari DP, Puspitasari A. 2026. Karakteristik demografi sebagai faktor terkait status gizi remaja. *Jurnal Surya Muda*. 8(1):18-31.
- Afilia VA, Elvandri M, 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(11):2151-2158. doi: 10.56338/mppki.v6i11.3921.
- Ali R. Nuryani N. 2018. Sosial ekonomi, konsumsi fast food dan riwayat obesitas sebagai faktor risiko obesitas remaja. *Media Gizi Indonesia*. 13(123).
- Amalia SNI, Octaria YC, Maryusman T, Imrar IF. 2023. Hubungan pola penggunaan media social dengan perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*. 7(2):193-198. doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198.
- Andriani FW, Indrawati V. 2021. Gaya hidup sedentary, *screen time*, dan pola makan terhadap status gizi remaja sman 1 bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. 1(1):14-22.
- Antika, Putri M, Agustina E. 2024. Hubungan kebiasaan sarapan dan makan jajan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*. 5(11):1-11.
- Anwar K, Putri SA. 2024. The relationship between *snacking* and sugar, salt, fat intake on nutritional sttus of adolescents of SMKN 30 jakarta. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*. 5(1):72-83. doi: 10.7454/ijphn.v5i1.1050.
- Aprillia RN, Nugroho A, Hidayanti AR. 2024. Uang saku sebagai faktor penentu status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. *Media Gizi Pangan*. 31(2):174-180.
- Azmi SN, Sefrina LR, Elvandri M. 2025. Hubungan tingkat pendidikan orang tua terhadap status gizi pada siswa SMPN 1 karawang barat. *Media Gizi Pangan*. 32(2):125-132.
- [Balitbangkes] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta (ID):Balitbangkes.
- [BKKBN] Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional. 2001. *Indikator Kesejahteraan Keluarga*. Jakarta: BKKBN.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2023. *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Brown JE. 2016. *Nutrition Through Life Cycle*. Ed ke-5. Boston, MA: Cengage Learning.

Dwijayanti I, Chao JCJ. 2021. Hubungan pola konsumsi camilan dan status gizi pada remaja di kota malang, indonesia. *Journal of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*.

Elmira ES, Qaim M. 2026. Macroeconomic shocks and long-term nutritional outcomes: insight from the Asian financial crisis. *Global Food Security*. 48.

Emilia E, Juliarti, Akmal N. 2021. Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap pemenuhan gizi remaja. *Journal of Nutrition and Culinary (JNC)*. 1(1):1-9.

Fayasari A, Gustianti MN, Khasanah TA. 2022. Perilaku menonton *mukbang* dan preferensi makanan mahasiswa di jakarta. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 16(2):220-227.

Fitriani, Lestari L, Wahdah, Aprisa E, Shelli U, Ramzi, Saputra A, Safrina R, Mufida I, Amelia R, *et al.* 2022. Penyuluhan tentang pentingnya memilih jajanan sehat terhadap pengetahuan anak di sekolah dasar negeri 04 tangguh. *HIPPOCAMPUS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(1):26-30.

Flieh SM, Berges MLM, Huybrechts I, Breidenassel C, Grammatikaki E, Le Donne C, Manios Y, Wildham K, Molnar D, Stehle P, *et al.* 2023. Food portion sizes and their relationship with energy, and nutrient intakes in adolescents: The HELENA study. *Nutrition*. 106:1-9. doi: 10.1016/j.nut.2022.111893.

Gangrade N, Figueroa J, Leak TM. Socioeconomic disparities in foods/beverages and nutrients consumed by U.S. adolescents when snacking: national health and nutrition examination survey 2005-2018. *Nutrients*. 13(2530):1-11. doi: 10.3390/nu13082530.

Gangrade N, Fleur KS, Leak TM. 2022. Factors that influence *snacking* behaviors of adolescents from urban communities: a qualitative study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 54(6):521-531.

Hermoso A, Aguayo I, Vergara O, Olivares P, Granado X. 2020. Physical activity, *screen time* and subjective well-being among children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 126-134.

Hess JM, Jonnalagadda SS, Slavin, JL. 2016. What is a *snack*, why do we *snack*, and how can we choose better *snacks*? a review of the definitions of *snacking*, motivations to *snack*, contributions to dietary intake, and recommendations for improvement. *Advances in Nutrition*. 7(3):466-475. doi: 10.3945/an.115.009571.

Iqbal M, Salsabila S. 2023. Hubungan antara kebiasaan menonton *mukbang* dengan risiko kejadian gangguan makan pada mahasiswi politeknik negeri jember. *Nutrire Diaita*. 15(2):54-60.

Irwanda M, Suryani D, Krisnasary A, Yandrizal. 2023. Gambaran asupan energi, zat gizi makro dan status gizi remaja di SMPN 14 kota Bengkulu tahun 2022. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. 9(1):199-208. doi: 10.37905/aksara.9.1.199-208.2023.

Islami SN, Yanti R, Hariati NW. 2023. *Screen time* dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*. 4(2):88-95. doi: 10.36590/kepo.v4i2.685.

- Jaya MTT. 2024. Hubungan pengetahuan gizi dan asupan snack dengan status gizi pada siswa SMAN 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 8(2):28819-28825.
- Jensen ML, Carpentier FD, Corvalan C, Popkin BM, Evenson KR, Adair L, Taillie LS. 2022. Television viewing and using screens while eating: associations with dietary intake in children and adolescents. *Appetite*. 1-25. doi: 10.1016/j.appet.2021.105670.
- Joo MJ, Kim DB, Lim JH, Park EC, Shin J. 2024. Association between watching eating shows and unhealthy food consumption in Korean adolescents. *Nutritional Journal*. 23(58):1-9. doi: 10.1186/s12937-024-00961-1.
- [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *LAPORAN NASIONAL RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kaluku K, Junieni, Mahmud, Ruaida N. 2023. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan ngemil terhadap prestasi belajar dan status gizi. *Global Health Science*. 8(2):69-74.
- Larson NI, Miller JM, Watts AW, Story MT, Neumark-Sztainer DR. 2016. Adolescent snacking behaviors are associated with dietary intake and weight status. *The Journal of Nutrition*, 146(7):1348–1355. doi: 10.3945/jn.116.23033.
- Lopes TDS, Mello AVD, Nogueira LR, Leme ACB, Fisberg RM. 2020. Energy, nutrients and food sources in snacks for adolescents and young adults. *Revista Paulista de Pediatria*. 30(40):1-9. doi: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020148.
- Marini L, Hendriani W, Wulandari PY. 2024. Gambaran problematic smartphone use pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. 5(1):43–55. doi: 10.24014/pib.v5i1.26477.
- Millatashofi AS, Adi AC. 2023. Hubungan tingkat kecukupan asupan zat gizi dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada remaja santriwati di pondok pesantren Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. 9(2):121-127.
- Moitra P, Madan J. 2022. Socioeconomic, intrapersonal and food environmental correlates of unhealthy snack consumption in school-going adolescents in Mumbai. *BMC Public Health*. 22 (1129):1-15. doi: 10.1186/s12889-022-13449-6.
- Monteiro LS, Rodrigues PRM, Vasconcelos TMD, Sperandio N, Yokoo EM, Sichieri R, Pereira RA. 2022. Snacking habits of Brazilian adolescents: Brazilian national dietary survey, 2017-2018. *Nutrition Bulletin*. 47(4):449-460. doi: 10.1111/nbu.12586.
- Munawara M, Umar F, Anggraeny R, Majid M. 2023. Analysis of factors associated with the incidence of chronic energy deficiency in adolescent girls. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 4(2):98-108. doi: 10.31850/makes.v5i1.724.

- Mutmainnah, Patimah S, Septiyani. 2021. Hubungan KEK dan wasting dengan kejadian anemia pada remaja putri di kabupaten majene. *Window of Public Health Journal*. 1(5). 561-569. doi: 10.33096/woph.v1i5.184.
- Myhre JB, Loken EB, Wandel M, Andersen LF. 2015. The contribution of *snacks* to dietary intake and their association with eating location among norwegian adults – results from a cross-sectional dietary survey. *BMC Public Health*. 15(369):1-9. doi: 10.1186/s12889-015-1712-7.
- Nababan TP, Nurni NM. 2023. Profil asupan dan status gizi pada subjek yang memiliki kebiasaan menonton video *mukbang*. *Jurnal Gizi Dietetik*. 2(2):133-140. doi: 10.25182/jigd.2023.2.2.133-140.
- Nagata JM, Wong JH, Helmer CK, Mehta AS, Gooding HC, Ganson KT, Testa A, Baker FC, Laraia BA. Associations between *screen time* and dietary intake among early adolescents: a prospective cohort study. *Pediatric Research*. 1-9. doi: 10.1038/s41390-026-05156-4.
- Nair ANKK, Jayan AJ, Santhosh MM, Lalichen LM, Santhosh A, Indu PS. 2022. High *screen time* and associated faktors among high-school students in an urban setting of Kerala: a cross sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 9(2):767-771.
- Nuranti G, Nuryani N. 2022. Profil durasi *screen time* dan tingkat stres paska pembelajaran online pada calon guru biolog. *JURNAL BIOTERDIDIK: WAHANA EKSPRESI ILMIAH*. 10(3):215-221.
- Nurbaiti K, Marjan AQ, Maryusman T, Octaria YC. 2023. Relationship between energy intake, food preferences, peer influence, and parental education with the incidence of overnutrition among teenagers in depok. *Amerta Nutrition*. 7(2):31-38.
- Nurhaliza S, Susantini P, Ayuningtyas RA, Sartono A. 2024. Pengetahuan gizi, besar uang jajan, pengaruh teman sebaya dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan siswa. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS; 2024 Okt 16; Semarang, Indonesia. hlm 292-302.
- Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Jike M, Osaki Y, Higuchi S, Kanda H. 2020. Gender differences in dietary behaviors among Japanese adolescents. *Preventive Medicine Reports*. 20:1-6. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101203.
- Pearson N, Biddie SJH, Griffiths P, Shearer LB, McGeorge S, Haycraft E. 2020. Reducing *screen time* and unhealthy *snacking* in 9-11 year old children: the kids first plot randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 20(122):1-14.
- Prakoso I, Junadi P, Rusadi RA. 2025. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia: Scoping review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 6(2):6842-6854.
- Puspita B, Lestari A, Andayani TR. 2024. Hubungan fad diet, citra tubuh, stress, tekanan teman sebaya dengan gangguan makan pada remaja putri usia 16-18 tahun. *Amerta Nutrition*. 8(1):49-57. doi: 10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57.

- Putri AA, Firmansyah, Puspitasari DI. 2026. Hubungan kebiasaan sarapan dan uang saku dengan status gizi remaja. *Nutrilogy: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*. 7(1):71-78. doi: 10.30812/nutrilogy.v7i1.
- Rahmah S, Haryana NR, Juliarti, Sandy YD, Firmansyah H. 2024. Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaj. *Nutrilogy: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*. 5(2):72-79. doi: 10.30812/nutrilogy.v5i2.
- Rahmawati DP, Indarto D, Hanim D. 2021. Correlation of *snacking* frequency, hemoglobin levels, physical activity and pocket money with nutritional status in female adolescents. *Media Gizi Indonesia*. 16(3):201-207. doi:10.20473/mgi.v16i3.207-214.
- Rahmawati N, Frisca. 2026. Pengaruh pola konsumsi jajanan terhadap status gizi remaja di SMK negeri 1 kertajati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 13(2):296-302.
- Ramadhina SF, Tanzihia I. 2024. Peran *snacking*, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi terhadap risiko kejadian obesitas siswa di SDN Pondokcina 1 Depok. *Jurnal Gizi Dietetik*. 3(4):268-277.
- Rodriguez-Barniol M, Pujol-Busquets G, Bach-Faig A. 2024. *Screen time* use and ultra-processed food consumption in adolescents: a focus group qualitative study. *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*. 124(10):1336-1346.
- Rohim WA, Dini CY. 2023. Hubungan durasi penggunaan gawai, tingkat stress, jenis kelamin, dan tempat tinggal dengan pola makan remaja di jember. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*. 3(4):500-511.
- Saat NZM, Hanawi SA, Chew NHH, Ahmad M, Farah NMF, Kadar M, Yahya HM, Warif NMA, Daud MKM. 2023. The association of eating behavior with physical activity and *screen time* among adolescents in the klang valley, Malaysia: a cross-sectional study. *Healthcare*. 11(19):1-13. doi: 10.3390/healthcare11091260.
- Sari YD, Rachmawati R. 2020. Kontribusi zat gizi makanan jajanan terhadap asupan energi sehari di Indonesia (analisis data survey konsumsi makanan individu 2014). *Penelitian Gizi dan Makanan*. 43(1):29-40.
- Sari YF, Wahyuningsih S, Nofartika F. 2023. Durasi penggunaan *screen time* tidak berkaitan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Menavigasi Ekonomi Digital: Strategi Bisnis dan Pemasaran Di Era Tekonolgi Lanjutan*. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta; 2023 Des 07; Yogyakarta, Indonesia. hlm 156-162.
- Shodikin AA, Mardiyati NL. 2023. Tingkat pendidikan ibu dan pola asuh gizi hubungannya dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. *Journal of Nutrition College*. 12:33-41.
- Sisay BG, Lacy KE, McNaughton SA, Leech RM. 2024. Comparison of *snack* characteristics by diet quality findings from nationally representative study of Australian adolescents. *Scientific Reports*. 24(23663). doi: 10.1038/s41598-024-75386-1.

- Syarofi AM. 2024. Pola pikir remaja dilihat dari konten tiktok dan intensitas penggunaan tiktok dengan gaya hidup sebagai variabel mediasi. *Jurnal Ekonomi Dan Statistik Indonesia*. 4(3):121–133. doi: 10.11594/jesi.04.03.02.
- Timotius, Novitasari D, Titanic PY, Chyntia, Ashari SF. 2024. Hubungan *screen time* smartphone dengan kejadian obesitas pada masyarakat usia 15-22 tahun. *JURNAL NERS*. 8(1):587-591.
- Utami NWA, Ani LS. 2023. Hubungan karakteristik keluarga terhadap keragaman pangan remaja putri di kota Denpasar, bali, Indonesia. *Amerta Nutrition*. 7(4):540-545. doi: 10.20473/amnt.v7i4.2023.540-545.
- [WNPG] Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi. 2012. *Buku Panduan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI/LIPI Press*. Jakarta: LIPI.
- Wahyuni N, Juhanna IV, Dinata AMK, Sutajaya IM, Griadhi IPA. 2026. Physical activity, gender, and energy intake among Indonesian adolescents: cross-sectional study of diet and behavior. *Retos*. 79. 433-435. doi: 10.47197/retos.v79.117975.
- Wang G, Hao Y, Ma J. 2024. Family income level, income structure, and dietary imbalanceo
- Wisudahningsih ET, Aminudin MH, Ramadhani I. 2025. Tahapan perkembangan remaja: perspektif psikologos dan implikasi pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*. 3(4):1204-1222. doi: 10.61104/ihsan.v3i4.2448.
- Yanti Z, Murtala. 2019. Pengaruh pendapatan, jumlah anggota keluarga dan tingkat pendidikan terhadap konsumsi rumah tangga di kecamatan muara dua kota lhokseumawe. *Jurnal Ekonomika Indonesia*. 8(2):72-81.
- Yulyani WS, Safitri DE. 2024. Nutritional status, energy intake and calorie drinks among Indonesia adolescents: a cross sectional study. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*. 7(2):121-128. doi: 10.20473/jphrecode.v7i2.25590.