

**HUBUNGAN FREKUENSI *SNACKING* DAN
SCREEN TIME TERHADAP KEJADIAN BERAT
BADAN LEBIH PADA REMAJA DI SMPN 3
MAKASSAR**



NUR AZIZAH ARIANSYAH

K021181317

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2022

SKRIPSI
HUBUNGAN FREKUENSI *SNACKING* DAN
***SCREEN TIME* TERHADAP KEJADIAN BERAT**
BADAN LEBIH PADA REMAJA DI SMPN 3
MAKASSAR



NUR AZIZAH ARIANSYAH

K021181317

*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi*

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN

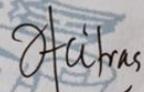
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, 13 Juli 2022

Tim Pembimbing

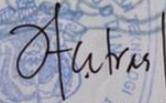
Pembimbing I

Pembimbing II



Rahayu Indriasari, SKM, MPH, PhD. **Dr. Dr. Citrakesumasari, M.Kes.,Sp.GK**
NIP. 197611232005012002 NIP. 196303181992022001

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin



Dr.dr.Citrakesumasari, M.Kes.,Sp.GK
NIP.196303181992022001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

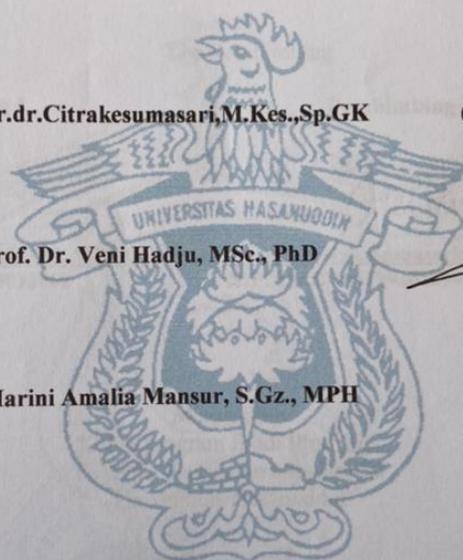
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Senin, 11 Juli 2022.

Ketua : **Rahayu Indriasari, SKM, MPH, PhD** (.....)

Sekretaris : **Dr.dr.Citrakesumasari, M.Kes., Sp.GK** (.....)

Anggota : **Prof. Dr. Veni Hadju, MSc., PhD** (.....)

Marini Amalia Mansur, S.Gz., MPH (.....)



SURAT PERYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Nur Azizah Ariansyah

Nim : K021181317

Fakultas/Prodi : Kesehatan Masyarakat/ Ilmu Gizi

Hp : 081240799863

E-mail : azizahriansyah21@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulisan saya yang berjudul "Hubungan Frekuensi *Snack* dan *Screen Time* Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja di SMPN 3 Makassar" adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan orang lain, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 13 Juli 2022



Nur Azizah Ariansyah

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Ilmu Gizi
Makassar, Juni 2022

Nur Azizah Ariansyah

“Hubungan Frekuensi *Snacking* dan *Screen Time* Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja”

(xii + 104 Halaman + 13 Tabel + 7 Lampiran)

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu pertama remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga, remaja mempunyai zat gizi khusus (Kurdanti, W, 2015). Overweight dapat terjadi oleh karena kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan sumber energi yang tinggi, seperti kelebihan karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti aktivitas yang cukup (Marpaung, 2015). Berdasarkan survey *The state of snacking 2020* sebanyak 60% responden Indonesia mengaku lebih banyak ngemil dari sebelumnya. Berdasarkan survey *Hootsuite:Indonesia Digital Report 2021* rata-rata setiap hari waktu menggunakan internet melalui perangkat apapun sebesar 8 jam 52 menit. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi *snacking* dan *screen time* pada remaja terhadap status gizi overweight.

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Makassar. mulai tanggal 28 Maret sampai Mei 2022. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 762 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 192 sampel yang terdiri dari siswa berat badan lebih (berat badan lebih dan obesitas) dan berat badan tidak lebih (berat badan kurang dan normal) dengan teknik pengambilan sampel yaitu *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu timbangan digital, *microtoice*, dan kuesioner penelitian. Variable frekuensi *snacking* menggunakan kuesioner. Minuman dan Makanan Ringan (BSQ) dan untuk variable *screen time* menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *American Academy of Pediatrics*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dan *Independent T Test*.

Hasil penelitian ini mendapatkan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMPN 3 Makassar sebanyak (41.7%). Siswa SMPN 3 Makassar memiliki frekuensi *snacking* sering sebanyak (44,3%), sementara itu terkait dengan jenis *snack* siswa lebih banyak mengonsumsi *snack* buruk dengan frekuensi sering (72,9%) dengan *snack* yang paling sering dikonsumsi yaitu jajanan atau cemilan asin (seperti keripik kentang) sebanyak 60.4%. Terdapat hubungan positif antara frekuensi *snack* dan jenis *snack* buruk dengan frekuensi *snack* dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMPN 3 Makassar tahun 2022 dengan $p < 0.05$. Dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara durasi *screen time*

dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMPN 3 Makassar tahun 2022 dengan $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kejadian berat badan lebih di SMPN3 Makassar cukup tinggi yaitu 80 responden (41,7%). Sementara itu terkait dengan jenis *snack* dengan frekuensi *snack* siswa lebih banyak mengonsumsi *snack* buruk dengan frekuensi sering (72,9%) dan responden yang mengalami berat badan lebih memiliki rata-rata durasi *screen time* 574,4 menit/hari. Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* dan *Independen T Tes* terdapat hubungan antara frekuensi *snack*, frekuensi *snack* dengan jenis *snack* buruk dan *screen time* dengan kejadian berat badan lebih di SMPN 3 Makassar. Remaja diharapkan dapat menghindari *snack* yang memiliki kandungan tinggi gula, garam lemak dan mulai menerapkan gizi seimbang baik di rumah maupun di sekolah serta mengurangi durasi *screen time* dan meningkatkan aktivitas fisik menjaga status gizi.

Kata Kunci : Frekuensi Snacking, Screen Time, Obesitas, Remaja

Daftar Pustaka : 62 (2008-2021)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala atas segala nikmat, terutama nikmat keimanan, kesehatan, waktu, beserta rahmat dan karunianya yang terus mengalir tanpa henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Salam dan salawat senantiasa selalu tercurahkan kepada Baginda Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam, kepada keluarga dan sahabat Beliau, tabi'in, At-Baut Tabi'in, dan orang-orang yang senantiasa berada di jalan Islam hingga saat ini.

Penulisan skripsi ini berjudul "Hubungan Frekuensi *Snack* dan *Screen Time* Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja di SMPN 3 Makassar" yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan strata satu di Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini pula penulis dengan rasa hormat ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada, :

1. Bapak Dr. Aminuddin Syam, SKM., M.Kes., M.Med.ED selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, beserta seluruh Staf Tata Usaha yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat.
2. Ibu Dr. dr. Citrakesumasari, M.Kes., Sp.GK selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

3. Ibu Rahayu Indriasari, SKM., MPHCHN., PhD selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing I yang telah memberikan banyak bimbingan dan motivasi untuk terus meningkatkan akademik dari awal semester perkuliahan hingga penyusunan skripsi hingga sekarang sampai pada tahap penulis bisa menyelesaikan studinya. Dengan penuh rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya juga penulis ucapkan kepada ibu dr. Dr. Citra Kesumasari, M.Kes, Sp.GK selaku pembimbing II selalu memberikan bimbingan, masukan serta arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai.
4. Bapak Prof Dr. Veni Hadju, MSc., PhD dan Ibu Marini Amalia Mansur, S.GZ., M.PH selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan dalam proses penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Para Staf Program Studi Ilmu Gizi FKM Unhas yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan bantuan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
6. Bapak Drs. Kaswadi selaku kepala sekolah SMPN 3 Makassar beserta seluruh guru dan staf yang banyak membantu dan mengarahkan selama proses penelitian.
7. Kepada seluruh keluarga besar FLEKS18EL 2018 yang selama ini bersama dari awal masuk perkuliahan, yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan, terimakasih kenangannya selama 4 tahun terakhir.
8. Kepada tim penelitian saya Winda, Mufliha, Juli dan Jihan yang banyak membantu dan kebersamaan penulis dari awal penulisan proposal sampai tahap penyusunan skripsi.

9. Kepada mama saya tercinta Arianty dan bapak saya Muhammad Ridwan, yang selalu memberikan dukungan semangat dan uang jajan kepada penulis.
10. Kepada Faruq Muhammad yang telah banyak membantu, banyak menyemangati, dan menemani penulis dalam proses penyusunan skripsi.
11. Kepada sahabat seperjuangan gizi Dilla, Nunung, Putri, Ica, Pia, Rini, Jihan yang sudah bersama selama 4 tahun terakhir, banyak menghibur dan telah banyak membantu selama proses perkuliahan sampai skripsi ini dapat selesai dan terimakasih sudah mau banyak direpotkan oleh penulis.
12. Kepada Swiddy yang banyak memberikan dukungan dan menemani dalam segala situasi serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
13. Kepada Tiara, Sri, Anita yang selalu menyemangati penulis untuk tetap berjuang hingga akhir.
14. Kepada ade saya Fauzan yang selalu menelfon dan memberikan semangat, Faizah yang selalu membuat saya bangun pagi dan mengingatkan untuk sholat agar di mudahkan kelancaran skripsi, dan Hafizah yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk penulis.
15. Yang terakhir tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri, terimakasih sudah kuat selama ini terimakasih sudah sabar dari segala hal yang mengejar, terimakasih sudah berusaha dan berani melewati semuanya kadang sendiri selama empat tahun ini.

Makassar, Juni 2022

Nur Azizah Ariansyah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Umum Kelebihan Berat Badan pada Remaja	9
B. Tinjauan Umum <i>Screen Time</i>	17
C. Tinjauan Umum Frekuensi <i>Snacking</i>	21
D. Sintesa Penelitian	23
E. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	30
B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	31
C. Hipotesis.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Lokasi Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	35
D. Pengumpulan Data	38
E. Pengolahan dan Analisa Data	39
F. Penyajian Data	40

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....43
B. Pembahasan.....55
C. Keterbatasan Penelitian.....63

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....64
B. Saran.....64

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Lampiran 2. Kuesioner Frekuensi *Snacking*

Lampiran 3. Kuesioner Screen Time

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 7. Analisis SPSS

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	13
Tabel 2.2 Tabel Sintesa Penelitian	23
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel siswa SMP kelas VII & VIII di SMPN 3 Makassar ...	25
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden di SMPN 3 Makasar Tahun 2022 .	43
Tabel 5.2 Distribusi Karekteristik Orang Tua Responden di SMPN 3 Makassar Tahun 2022	43
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Status Gizi Responden di SMPN 3 Makassar Tahun 2022	44
Tabel 5.4 Gambaran Frekuensi <i>Snacking</i>	45
Tabel 5.5 Gambaran Frekuensi <i>Snacking</i>	45
Tabel 5.6 Gambaran Frekuensi <i>Snacking</i>	45
Tabel 5.7 Gambaran Jenis <i>Snack</i> Baik dengan Frekuensi <i>Snack</i>	46
Tabel 5.8 Gambaran Jenis <i>Snack</i> Buruk dengan Frekuensi <i>Snack</i>	47
Tabel 5.9 Gambaran <i>Screen Time</i>	47
Tabel 5.10 Gambaran <i>Screen Time</i> dengan Kejadian Berat Badan Lebih.....	48
Tabel 5.11 Hubungan Frekuensi <i>Snacking</i> dengan Kejadian Berat Badan Lebih ...	49
Tabel 5.12 Hubungan Frekuensi <i>Snacking</i> dan Jenis <i>Snack</i> dengan Kejadian Berat Badan Lebih	50
Tabel 5.13 Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Kejadian Berat Badan Lebih	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30
Gambar 4.1 Diagram Alur Penelitian.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan jalan panjang yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya paku tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya (Batubara, 2010).

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu pertama remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus contohnya kebutuhan atlet. Kebiasaan makan yang berubah salah satunya terjadi karena adanya globalisasi secara luas. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Kurdanti.W, dkk. 2015).

Permasalahan gizi yang sering terjadi pada usia remaja seperti kurang asupan energi, kegemukan atau obesitas. Masalah ini dipicu oleh berbagai penyebab yaitu perilaku konsumsi gizi yang salah, pola makan yang salah, serta

kurangnya aktivitas fisik. Apabila kekurangan energi dapat berdampak kepada keadaan tubuh remaja menjadi lemah dan lesu serta mudah terkena penyakit. Dampak tersebut dapat menjadikan remaja kurang aktivitas sehingga badan kurang bertenaga. Selain itu, aktivitas fisik yang kurang ditambah asupan energi yang berlebih dapat menyebabkan kegemukan maupun obesitas (Kurdanti dkk, 2015).

Overweight dan obesitas dapat terjadi pada seluruh golongan usia tidak terkecuali usia remaja dikarenakan kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang cepat dan pesat (*growth spurt*) sehingga memerlukan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Ketidak seimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Lasini, 2012). Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dll (Olivia, 2016).

Gizi lebih atau dikenal juga dengan kegemukan dapat dibedakan menjadi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia dan tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Aini dalam Kurdanti, 2015). Menurut WHO obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebih akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy expenditure*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Untuk menentukan seseorang menderita obesitas atau tidak, cara yang paling banyak digunakan adalah menggunakan

Index Massa Tubuh (IMT). IMT ditunjukkan dengan perhitungan kilogram per meter kuadrat (kg/m^2), berkorelasi dengan lemak yang terdapat dalam tubuh (Hendra, C. 2016).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi obesitas remaja pada tahun 1990 meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas yaitu sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Prevalensi obesitas Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan umur (13-15) tahun (6,3% BB lebih dan 2,6% obesitas), terutama di Kota Makassar sebanyak 7,3% BB lebih dan 7,4% obesitas. Angka obesitas umum masih lebih rendah dibanding angka nasional yang mencapai 19,1% (8,8% BB lebih dan 10,3% obesitas). Seluruh kabupaten di Kota Makassar memiliki prevalensi obesitas umum di bawah angka nasional, sedangkan prevalensi obesitas umum berdasarkan jenis kelamin (11,5%) yaitu pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan masing-masing yaitu 15,7% dan 18,4% (Riskesdas, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok remaja.

Masalah gizi pada kelompok remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Yolanda, 2014). Kegemukan dapat terjadi oleh karena kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan

sumber energi yang tinggi, seperti kelebihan karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti aktivitas yang cukup (Marpaung, 2015). Selain makanan sumber energi tinggi, mengonsumsi camilan/snack juga dapat memicu kejadian overweight.

Berdasarkan survey *The state of snacking 2020* sebanyak 60% responden Indonesia mengaku lebih banyak ngemil dari sebelumnya. Menurut McCrory dan Campbell (2011) terlepas dari jenis camilan yang dikonsumsi, mengonsumsi makanan ringan atau camilan dalam frekuensi yang sering dapat menyebabkan asupan makanan berlebih dan berpotensi mengalami kenaikan berat badan. Jumlah camilan yang dikonsumsi memang cenderung lebih sedikit bila dibandingkan dengan jumlah pada menu utama, namun frekuensi camilan yang sering dapat menjadikan jumlah kalori yang dikonsumsi setara dengan saat konsumsi menu utama (Mills JP et al, 2011). Kebiasaan konsumsi camilan juga dapat menjadikan seseorang melewatkan waktu makan utama (Sanchez et al dalam Pratiwi, 2017).

Remaja mengonsumsi sekitar 20% dari asupan energi harian mereka sebagai camilan, dengan makanan asin dan manis menyumbang sebagian besar kalori ngemil (Tripicchio, 2019). Snacking (kebiasaan ngemil) akan menyebabkan tingginya asupan lemak jenuh dan total energi apabila tidak diimbangi dengan pengurangan makanan utama. Kebiasaan konsumsi camilan dapat menjadi salah satu penyumbang asupan energi. Pemilihan jenis makanan, waktu, dan frekuensi konsumsi camilan menjadi sangat berpengaruh pada tingkat asupan energi dan peningkatan berat badan (Kong A et al, 2011). Menurut Forslund et al (dalam Pratiwi, 2017), jenis makanan camilan yang mengandung lemak dan makanan

manis berkontribusi dalam peningkatan asupan energi sehingga dapat menimbulkan peningkatan berat badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lana A'Maluna tahun 2020 menyimpulkan bahwa 42,0% subjek mempunyai status gizi overweight, sebanyak 87% remaja mengonsumsi snack dengan frekuensi 1-3 kali sehari, jenis snack yang dikonsumsi 66,7% dalam bentuk makanan, dan rerata kontribusi energi, protein, dan lemak snack yaitu masing-masing 22,6%, 19,2%, dan 25,6% dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontribusi protein snack dan kontribusi lemak snack dengan status antropometri melalui TKE sehari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mellia (2015) menyatakan bahwa jenis camilan dan obesitas memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dan praktis, yaitu obesitas banyak di temukan sebanyak 2 kali lebih besar pada remaja dengan konsumsi camilan goreng dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi camilan non goreng. Terdapat perbedaan rerata berat dan asupan camilan pada remaja obesitas dan non obesitas.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah *screen time*. Di era digital seperti sekarang ini, dapat dipastikan bahwa tidak ada anak yang tidak terpapar gadget, televisi, video games, dan layar komputer dalam waktu yang tinggi atau disebut *screen time* (Utami,2018). Menurut Bone, *screen time* merupakan durasi yang digunakan untuk penggunaan alat elektronik termasuk penggunaan komputer atau laptop, pemakaian gadget, bermain game ataupun menonton video (Dina, 2018). Berdasarkan survey *Hootsuite:Indonesia Digital Report 2021* rata-rata setiap hari waktu menggunakan internet melalui perangkat

apapun sebesar 8 jam 52 menit. *Screen time* yang tinggi merupakan fenomena baru yang berdampak pada timbulnya gizi lebih. Paparan layar atau *screen time* secara langsung berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah karena tergolong aktivitas sedentary. Paparan *screen time* dianggap berdampak terhadap timbulnya obesitas karena di televisi jumlah paparan asupan yang berlebih salah satunya disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan yang kurang sehat tinggi gula tambahan dan lemak pada makanan yang populer di kalangan remaja (Utami,2018).

Beberapa panduan merekomendasikan durasi screen-time sebanyak ≤ 2 jam/hari pada anak dan remaja (Reid dkk, 2016). Rekomendasi yang ada ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan remaja. Tingginya screen-time viewing menunjukkan besarnya pengaruh media elektronik dapat mempengaruhi status gizi (Asshidiqie, 2013). Hasil penelitian yang di lakukan oleh utami 2018 ditemukan pula bahwa screen time yang lebih tinggi 1,3 kali lebih tinggi asupan energinya. Selain itu hasil review penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sedentari berupa menonton TV dan screen time yang tinggi memiliki hubungan terbalik dengan asupan buah dan sayur dan hubungan positif dengan asupan snack dengan densitas energi tinggi, konsumsi fast-food, dan makanan yang digoreng sehingga berkontribusi terhadap terjadinya obesitas (Utami,2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Chludia Mokoagouw (2017) diperoleh data bahwa jumlah responden yang memiliki durasi screen time tinggi sebanyak 65 responden (83,3%) dengan rincian yang memiliki status gizi normal sebanyak 28 responden (35,9%), gemuk sebanyak 24 responden (30,8%) dan obesitas sebanyak

13 responden (16,7%). Penelitian Pramadhan (2016), menyebutkan bahwa 87,50 persen siswa sekolah termasuk dalam kategori high screen time. Anandita dkk (2019) menunjukkan bahwa durasi penggunaan alat elektronik (gadget) berpengaruh terhadap status gizi remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa kelebihan berat badan pada remaja dapat disebabkan oleh perilaku *screen time* dan konsumsi *snacking*/camilan. SMP Negeri 3 Makassar, merupakan salah satu sekolah yang berada di Kota Makassar. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilihat dari data sekunder tinggi badan dan berat badan siswa yang diperoleh dari pihak sekolah di SMP Negeri 3 Makassar, diketahui bahwa prevalensi overweight dan obesitas menurut IMT/U dari 762 siswa adalah sebanyak 17,85% siswa oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Screen Time* dan Frekuensi *Snacking* terhadap kejadian berat badan lebih pada Remaja” di SMP Negeri 3 Makassar.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah frekuensi *snacking* dan *screen time* berpengaruh terhadap kejadian berat badan lebih pada remaja?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi *snacking* dan *screen time* terhadap kejadian berat badan lebih pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan frekuensi *snacking* terhadap kejadian berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar.
- b. Untuk mengetahui hubungan *screen time* terhadap kejadian berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap berbagai pihak, diantaranya :

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan kontribusi dalam ilmu pengetahuan tentang status gizi khususnya pada remaja yang memiliki berat badan lebih.

2. Manfaat Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi penting bagi para civitas akademika di FKM UNHAS untuk melakukan pengkajian serta penelitian lanjutan.

3. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini secara praktis dapat digunakan sebagai referensi bagi masyarakat dan sebagai informasi kepada peneliti lainnya dalam menyusun suatu karya ilmiah dan pengaplikasian ilmu pengetahuan yang diperoleh terkait dengan penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Kelebihan Berat Badan pada Remaja

1. Pengertian Kelebihan Berat Badan pada Remaja

Status gizi remaja menurut Cakrawati (2012) dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu gizi baik, gizi kurang, dan gizi lebih. Gizi baik apabila asupan gizi seimbang dengan kebutuhan gizinya. Gizi kurang merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan atau konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu. Gizi lebih merupakan keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan (Cakrawati,2012).

Kelebihan berat badan adalah suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh seseorang. Kegemukan merupakan faktor risiko untuk terjadinya diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, gangguan pernafasan, gangguan sendi dan kanker yang menyebabkan menurunnya angka harapan hidup. Penentuan seseorang yang mengalami kegemukan dapat menggunakan indeks masa tubuh (IMT) yaitu perbandingan berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Peningkatan IMT dapat menyebabkan risiko tekanan darah tinggi, hipertensi, kolesterol, LDL dan HDL kolesterol dan trigliserida. risiko penyakit menjadi penyerta peningkatan IMT, seperti Penyakit Jantung Koroner, Stroke, penyakit kantung empedu, dan bahkan kanker (Swinburn et al., 2004 dalam Praditasari dkk., 2018)

Overweight dan obesitas adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak. Overweight pada remaja terjadi karena ketidak seimbangan asupan zat gizi. Pola makan yang terjadi pada remaja saat ini yaitu pola makan tinggi energi yang sebagian besar terdiri dari karbohidrat dan lemak. Kegemukan dapat diartikan sebagai lebih dari 20% diatas berat badan ideal, atau lebih dari 20% lemak untuk pria dan 30% lemak untuk wanita. Asupan energi yang tinggi akan berpengaruh terhadap terjadinya overweight (Gharib, 2011).

Berat badan berlebih disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik dan kerentangan genetik (Frank, 2012). Kegemukan dinilai berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT), dan selanjutnya berdasarkan distribusi lemak melalui rasio pinggang, perut. Seseorang dikatakan overweight jika IMT (Indeks Masa Tubuh) berada pada rentang > 25 kg/m² (Kementrian Republik Indonesia, 2012).

Kriteria berat badan lebih dapat dilihat secara klinis dan antropometris. Secara klinis penampilan fisik anak yang overweight mudah dikenali karena mempunyai tanda dan gejala yang khas antara lain wajah yang membulat, pipi tembam, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada membusung dengan payudara yang membesar yang mengandung jaringan lemak, perut membesar disertai dinding perut yang berlipat- lipat (Juwaeriah, 2012).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada Recommended Daily Allowances (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG). Untuk praktisnya, RDA disusun berdasarkan perkembangan kronologis bukan kematangan. Karena itu, jika konsumsi energi remaja kurang dari jumlah yang dianjurkan, tidak berarti kebutuhannya belum tercukupi. Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan, berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometris, diet, serta psikososial (Arisman, 2014).

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Daily Allowances* (RDA) menurut Almatsier (2011) adalah taraf konsumsi zat-zat gizi esensial, yang berdasarkan pengetahuan ilmiah dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan hampir semua orang sehat. Angka kecukupan gizi berbeda dengan angka kebutuhan gizi (dietary requirements). Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi minimal yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status gizi adekuat. AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, gender, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis tertentu seperti kehamilan dan menyusui (Almatsier, 2011).

Menurut Arisman (2014) banyaknya energi yang dibutuhkan oleh remaja dapat diacu pada tabel RDA. Secara garis besar remaja putra memerlukan lebih banyak energi dibandingkan remaja putri. Pada usia 16 tahun remaja putra membutuhkan sekitar 3.470 kkal per hari, dan menurun menjadi 2.900 pada usia 16-19 tahun. Kebutuhan remaja putri memuncak pada usia 12 tahun (2.550 kkal),

untuk kemudian menurun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun. Perhitungan ini didasarkan pada stadium perkembangan fisiologis, bukan usia kronologis. Arisman (2014) menganjurkan penggunaan kkal per cm tinggi badan sebagai penentu kebutuhan akan energi yang lebih baik. Perkiraan energi untuk remaja putra berusia 11-18 tahun, yaitu 13-23 kkal/cm, sementara remaja putri dengan usia yang sama, yaitu 10-19 kkal/cm. Perhitungan besarnya kebutuhan akan protein berkaitan dengan pola tumbuh, bukan usia kronologis. Untuk remaja putra, kisaran besarnya kebutuhan ini ialah 0,29-0,32 gr/cm tinggi badan. Sementara remaja putri hanya 0,27-0,29 gr/cm. Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Batas yang dianjurkan untuk konsumsi protein adalah dua kali Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk protein (Arisman, 2014).

3. Penyebab Kelebihan Berat Badan

Overweight dan obesitas dapat terjadi karena faktor makanan yang dikonsumsi lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas tubuh yang dilakukan lebih sedikit sehingga makanan tersebut tidak dapat dimetabolisme di dalam tubuh. Akibatnya makanan yang berlebihan tersebut disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh yang pada akhirnya membuat ukuran tubuh menjadi terus bertambah yang disebut overweight (Cakrawati, 2011).

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kegemukan. Faktor-faktor tersebut diantaranya pola makan, riwayat keturunan, pola hidup, faktor psikis, lingkungan, individu, serta biologis yang

dapat memengaruhi asupan dan pengeluaran energy (Hendra, 2016). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014).

Menurut Wahyu, overweight pada remaja dapat disebabkan oleh genetic, keturunan, pola aktivitas, dan pola makan. meliputi olah raga serta kegiatan lainnya yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, berkendara aktif, mengerjakan tugas-tugas rumah dan rekreasi. Pola makan meliputi kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, konsumsi buah dan sayur dll (Dina, 2018).

4. Cara Penilaian Status Gizi pada Remaja

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan baku yang telah tersedia (Arisman, 2010). Pada dasarnya penilaian status gizi dapat dibagi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian secara langsung meliputi anthropometri, biokimia, klinis dan biofisik. Penilaian secara tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa, 2016).

Penilaian dengan cara antropometri yaitu mengukur ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan menggunakan

beberapa parameter, yaitu ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan tebal lemak bawah (Supariasa, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan dua parameter, yaitu:

- a. Berat badan, berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan. Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan merupakan pilihan utama karena merupakan parameter yang paling baik, mudah terlihat perubahan dalam waktu singkat karena perubahan-perubahan konsumsi makanan dan kesehatan, menggambarkan status gizi saat ini, serta ketelitian pengukuran tidak banyak dipengaruhi oleh keterampilan pengukur (Supariasa, 2016).
- b. Tinggi badan, merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan sekarang, jika umur tidak diketahui secara tepat. Selain itu, tinggi badan merupakan ukuran kedua yang penting, karena dengan menggabungkan berat badan dan tinggi badan, faktor umur dapat dikesampingkan (Supariasa, 2016).

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, diketahui bahwa penilaian status gizi remaja didasarkan pada Indeks IMT/U (Kemenkes, 2010). IMT (Indeks Massa Tubuh) merupakan hasil dari pembagian antara berat badan dengan tinggi badan yang dikuadratkan, seperti pada rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Klasifikasi nilai ambang batas Indeks Masa Tubuh untuk remaja usia 5-18 tahun adalah :

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Umur 5-18 Tahun

Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Gizi Buruk	<-3 SD
Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Gizi Baik (Normal)	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gizi Lebih (Overweight)	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : PERMENKES RI Nomor 2 Tahun 2020

5. Dampak Berat Badan Lebih terhadap Kesehatan

Berat badan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolic atau gangguan metabolisme yang dapat meningkatkan resiko kesehatan antara lain sebagai berikut :

a. Serangan Jantung

Pengerasan pembuluh darah yang disebabkan oleh adanya penumpukan lemak terjadi 10 kali lipat yang memiliki perut buncit karena kebanyakan lemak atau penderita obesitas sentral dibanding dengan yang normal. Penumpukan lemak menyebabkan arteri menyempit dan berkurangnya aliran darah ke jantung menyebabkan nyeri dada (Angina) atau serangan jantung (Stanford Health Care, 2016)

b. Diabetes tipe 2

Pada penderita diabetes tipe 2, pankreas yang menghasilkan insulin tidak dapat bekerja maksimal membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa karena terganggu

oleh kadar lemak darah yang tinggi. Asam lemak bebas menyebabkan insulin menjadi kurang efektif dalam mengontrol gula darah menyebabkan meningkatnya risiko diabetes tipe 2 (Omozu, 2016).

c. Hipertensi

Berat badan berlebih juga dapat menimbulkan terjadinya hipertensi secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat menyebabkan peningkatan cardiac output karena makin besar massa tubuh makin banyak pula jumlah darah yang beredar sedangkan secara tidak langsung melalui perangsangan aktivitas sistem saraf simpatis dan Renin Angiotension Aldosteron System (RAAS) oleh mediator-mediator seperti hormon, sitokin, adipokin dsb. Salah satunya adalah hormon aldosteron yang terkait erat dengan retensi air dan natrium sehingga volume darah meningkat (Elmatris, et al. 2012)

d. Sleep Apnea dan Masalah pernafasan

Perut Buncit atau obesitas sentral dapat menyebabkan gangguan pernafasan karena terjadi penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan pada dinding dada hingga menekan paru-paru. Pada saat tidur, gangguan pernafasan ini bisa terjadi sehingga menyebabkan pernafasan berhenti untuk sementara (Obstructive Sleep Apnea) (Omozu,2016).

e. Stroke Aterosklerosis atau penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan pembekuan darah adalah kondisi yang mengawali banyak kasus stroke. Aterosklerosis dipicu oleh tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, merokok, dan kurang olahraga. Sehingga kegemukan dan perut buncit

dianggap sebagai faktor risiko sekunder yang dapat mengakibatkan stroke (Omozu, 2016).

B. Tinjauan Umum Frekuensi Snacking.

Camilan atau *snack* adalah makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. Camilan disukai oleh anak-anak dan orang dewasa, yang umumnya dikonsumsi kurang lebih 2-3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pada pukul 10 pagi dan pukul 4 sore. Cemilan adalah makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan, biasanya terdiri dari camilan basah (seperti pisang goreng, lempeng, risoles, dan lain-lain) dan camilan kering (keripik, biskuit, stick, kue bangket dan lain- lain) (BPOM, 2013).

Pola makan pada remaja erat kaitannya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan. Pada umumnya, beberapa makanan ringan memiliki jumlah kalori yang besar dengan tinggi lemak dan tinggi gula sehingga apabila dikonsumsi terus menerus akan menjadi penyebab kegemukan. Menurut Yoon dan Lee (2010), rata-rata asupan energi dari makanan ringan yang dikonsumsi remaja putri obesitas 594,1 kkal atau 31,2% dari total asupan energi dibandingkan dengan asupan energi remaja putri yang tidak obesitas yaitu 360,1 kkal atau 21,1% dari total asupan energi (Mukhlisa, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi camilan dengan frekuensi sering memiliki kontribusi besar dalam peningkatan massa lemak dalam tubuh. Kondisi ini menjadi semakin buruk dengan jenis camilan yang dikonsumsi remaja biasanya camilan dengan kandungan tinggi gula dan lemak tinggi frekuensi konsumsi camilan maka asupan lemak juga akan meningkat. Remaja yang suka

mengonsumsi camilan tinggi gula dan lemak memiliki risiko lebih mengalami obesitas. Frekuensi dan jumlah camilan memengaruhi peningkatan energi dalam sehari. Makanan gorengan mengandung 4-14% dari total beratnya, sehingga semakin besar berat gorengan, semakin banyak lemak yang dikonsumsi. Obesitas banyak ditemukan dua kali lebih besar pada siswa yang suka mengonsumsi camilan goreng dibandingkan dengan siswa yang mengonsumsi camilan non-goreng. Jenis camilan yang digoreng dengan minyak mengandung asam lemak jenuh. Apabila camilan ini dikonsumsi dalam jumlah besar setiap hari akan dimetabolisme tubuh dan meningkatkan lemak dalam tubuh (Mellia, 2015).

Mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi seperti makanan cepat saji, makanan yang dibakar, cemilan, permen, minuman bersoda, dan makanan penutup memiliki andil dalam peningkatan berat badan. Makanan dan minuman seperti ini biasanya memiliki kandungan kalori, gula, dan garam yang tinggi (Misnadiarly, 2007). Kebiasaan ngemil memungkinkan tubuh mendapatkan energi tambahan, tanpa disadari asupan energi melebihi kebutuhan tubuh dan akhirnya menyebabkan penumpukan lemak. Kebiasaan seperti ini juga bisa mengakibatkan kelebihan berat badan (Pujasari, 2021)

Beberapa studi di negara barat ditemukan indikasi bahwa dengan peningkatan kebiasaan makan snack, maka total intake energi juga meningkat. Snack memberikan kontribusi sekitar 20-75% total intake kalori di negara-negara barat seperti Amerika dan Inggris. Pola makan pada remaja erat kaitannya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan. Pada umumnya, beberapa makanan ringan memiliki jumlah kalori yang besar dengan tinggi lemak dan tinggi gula

sehingga apabila dikonsumsi terus menerus akan menjadi penyebab kegemukan (Wulandari, 2016).

Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang mengandung garam dan kalori yang tinggi juga memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan karena tidak memberikan rasa kenyang dan tidak memberikan zat gizi yang cukup bagi remaja (Tarwoto dkk, 2012). Makanan dengan densitas energi tinggi identik dengan jenis makanan yang dikonsumsi saat snacking. Snacking (kebiasaan ngemil) akan menyebabkan tingginya asupan lemak jenuh dan total energi apabila tidak diimbangi dengan pengurangan makanan utama. Selain itu snacking dapat menyebabkan pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur memiliki dampak merugikan pada termogenesis, kadar lemak, dan profil insulin (Pratiwi, 2017).

Kebiasaan konsumsi snack/camilan dapat menjadi salah satu penyumbang asupan energi. Menurut McCrory dan Campbell terlepas dari jenis camilan yang dikonsumsi, mengonsumsi makanan ringan atau camilan dalam frekuensi yang sering dapat menyebabkan asupan makanan berlebih dan berpotensi mengalami kenaikan berat badan. Jumlah camilan yang dikonsumsi memang cenderung lebih sedikit bila dibandingkan dengan jumlah pada menu utama, namun frekuensi camilan yang sering dapat menjadikan jumlah kalori yang dikonsumsi setara dengan saat konsumsi menu utama (Mills JP, et al, 2011).

Pemilihan jenis makanan, waktu, dan frekuensi konsumsi camilan menjadi sangat berpengaruh pada tingkat asupan energi dan peningkatan berat badan (Kong A, et al, 2011). Kebiasaan makan yang tidak baik seperti mengonsumsi

makanan jajanan tinggi lemak, kalori, dan gula dapat menyebabkan obesitas (Wansink et al., 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Edo (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi “ngemil” dengan kejadian overweight pada remaja di SMP Negeri 5 Karanganyar. Peningkatan berat badan juga dapat dikarenakan tidak adanya pengurangan jumlah makanan yang dikonsumsi pada saat waktu makan utama. Waktu snacking responden sebagian besar berdekatan dengan waktu makan utama, yaitu makan siang dan makan malam/sore. Jumlah porsi makan responden pun tidak berkurang saat makan utama walaupun beberapa waktu sebelumnya responden sudah mengonsumsi snack (Pratiwi, 2017).

Jenis snack yang mengandung lemak dan makanan manis berkontribusi dalam peningkatan asupan energi sehingga dapat menimbulkan peningkatan berat badan. Camilan yang mengandung lemak, gula, dan garam yang tinggi seperti coklat, keripik, kue, dan pastry dapat berkontribusi pada timbulnya obesitas pada remaja (Steiner et al., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Della Torre et al (2016) yang menyelidiki pengaruh konsumsi makanan dan minuman manis terhadap risiko obesitas dan obesitas pada anak dan remaja menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara konsumsi makanan dan minuman manis dan risiko obesitas atau obesitas (Sitorus, 2020).

Hasil penelitian Guerrero di Spanyol menyatakan bahwa snacking berhubungan dengan obesitas pada wanita, yaitu wanita dengan kebiasaan snacking memiliki risiko mengalami obesitas 1,53 lebih besar bila dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian lain oleh Forslund, dkk yang dilakukan di Swedia

menyatakan bahwa makan camilan berhubungan positif dengan tingkat asupan energi (Pratiwi 2017).

C. Tinjauan Umum *Screen Time*

Menurut Bone, *screen time* merupakan durasi yang digunakan untuk penggunaan alat elektronik termasuk penggunaan komputer atau laptop, pemakaian gadget, bermain game ataupun menonton video (Dina, 2018). *Screen time* meliputi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan-kegiatan didepan layar seperti menonton televisi, menggunakan komputer, laptop, handphone dan bermain game console (Boone et al. dalam Isna, 2014:9).

Kategori *screen time* menurut *American Academy of Pediatrics* tahun 2001 terbagi menjadi dua yaitu kategori *Low Screen Time* (LST) kurang dari 2 jam/hari dan kategori *High Screen Time* (HST) lebih besar sama dengan 2 jam/hari (Isna, 2014:9). Berdasarkan sifatnya *screen time* diklasifikasikan dengan *screen time* interaktif (chatting, surfing internet, bermain videogames) dan *screen time* pasif (menonton televisi maupun film) (Istiqomah,2017).

Remaja yang memiliki *screen time* lebih lama/ melebihi waktu yang dianjurkan cenderung obesitas. Akibatnya, hanya sedikit aktivitas fisik yang mereka lakukan. *Screen time* yang berlebihan akan semakin meningkatkan ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan tubuh. Remaja merasa asyik *screen time* disertai memakan *snack* yang tinggi kalori maupun lemak. Hal inilah yang berakibat pada peningkatan risiko kegemukan dan obesitas pada remaja. Saat melakukan *screen time* maka remaja menjadi kurang aktif sehingga asupan kalori yang tinggi dari makanan jajanan lama kelamaan akan

menyebabkan terjadinya obesitas pada anak-anak hingga dewasa. *Screen time* yang lama juga dikaitkan dengan peningkatan kebiasaan konsumsi jajanan (*snack*) dan soft drink tinggi gula pada kelompok usia muda (Kumala,2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Houghton et all (2015) menyebutkan salah satu penyebab kegemukan adalah gaya hidup mahasiswa yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget, laptop dan televisi. Menurut Anderson, individu dengan durasi *screen time* lebih dari dua jam dalam sehari mempunyai asupan serat lebih rendah dibandingkan dengan individu dengan durasi *screen time* kurang dari dua jam dalam sehari. *Screen time* juga dapat menurunkan aktivitas fisik individu. Menurut Jackson, seseorang yang melihat televisi terlalu lama akan menurunkan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan kegemukan (Dina, 2018). Peningkatan durasi *screen time* sejalan dengan peningkatan indeks massa tubuh anak laki-laki maupun perempuan. Penelitian oleh Sisson et al. (2012) menyebutkan bahwa anak yang menonton televisi lebih dari 3 jam/hari memiliki risiko 48% mengalami obesitas (Alfinnia, 2021).

Screen time terkait dengan perilaku diet yang tidak sehat pada anak-anak, remaja dan orang dewasa. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan anak usia 8-16 tahun yang menonton TV (*screen based activity*) 4 jam/hari memiliki indeks massa tubuh (IMT) lebih besar dibanding yang menonton TV kurang dari 2 jam/hari. Hasil penelitian membuktikan bahwa anak-anak usia 5-15 tahun yang menonton televisi lebih dari 2 jam dalam sehari, akan memperlihatkan gejala yang merugikan kesehatannya dalam satu dasawarsa berikutnya, tanpa peduli mereka gemar menonton televisi atau tidak setelah dewasa (Pangesti, 2016)

D. Sintesa Penelitian

Tabel 2.2 Sintesa Penelitian

No	Peneliti, Judul, dan Tahun	Tujuan dan Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	<p>Waode Nurhafiza Indah Mukhlisa (2018)</p> <p>“Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Ringan Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja”</p> <p>ARGIPA, 3(2): 59-66 p-ISSN 2502-2938; e-ISSN 2579-888X</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, konsumsi makanan ringan, dan konsumsi minuman berperisa dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Islam Al-Azhar 1 Jakarta.</p> <p>Penelitian ini dilakukan secara cross-sectional dengan metode proportionate stratified random sampling. Subjek berjumlah 120 orang, yang sebagian besar adalah laki-laki.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki status gizi lebih (50,8%), asupan energi lebih (60%), konsumsi makanan ringan berlebihan (52,5%), dan konsumsi minuman berperisa dalam jumlah baik (55,8%). Hasil uji statistik chi-square menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi ($p < 0,05$) dan konsumsi makanan ringan dengan gizi lebih ($p < 0,05$). Selanjutnya, tidak ada hubungan antara konsumsi minuman berperisa dengan gizi lebih ($p > 0,05$).</p>
2	<p>Anandita Mega Kumala (2019)</p> <p>“Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun.</p> <p>Desain studi observasional dengan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan 72,1% responden memiliki durasi penggunaan alat elektronik (gadget) yang tinggi. Selain itu, ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah. Pola makan pada 80,3% responden sudah sesuai dengan anjuran PGS, tetapi 96,7% responden tidak memenuhi</p>

	<p>Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun”</p> <p><i>Journal of Nutrition College</i>, 8(2): 73-80 P-ISSN : 2337-6236; E-ISSN : 2622-884X</p>	<p>rancangan cross-sectional yang melibatkan remaja usia 13-15 tahun di Kendal. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan 61 responden. Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Analisis data menggunakan uji Chi-Square serta Fisher Exact.</p>	<p>anjuran konsumsi sayur. Status gizi pada responden berdasarkan Z-score IMT/U ditemukan sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status Gizi pada remaja usia 13-15 tahun ($p < 0,05$).</p>
3	<p>Nurul Putrie utami (2018)</p> <p>“Paparasi Screen Time Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta”</p> <p>Jurnal Dunia Gizi, 1(2): 71-78 ISSN : 2614-6479 (Online)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan screen time dengan obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta.</p> <p>Jenis penelitian yang digunakan observasional dengan pendekatan case control study. Penelitian ini dilaksanakan di 4 SMP di Kota Yogyakarta Sampel penelitian ini sejumlah 120 siswa usia 12-15 tahun yang terdiri dari 60 siswa di kelompok kasus dan 60 siswa di kelompok kontrol yang dipilih dengan metode proportionate random sampling yang kemudian dilakukan matching usia dan</p>	<p>Hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara screen time lebih dari 2 jam/hari dengan risiko obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta ($p = 0,019$) dengan nilai Odds Ratio 2,6 (1,160-5,750). Screen time yang lebih tinggi berhubungan signifikan dengan tingkat asupan energi yang lebih tinggi ($p = 0,037$) dengan Ratio Prevalence 1,3 (1,025-1,638). Terdapat hubungan antara screen time dengan obesitas pada remaja.</p>

		jenis kelamin.	
4	<p>M. Ikhsan Amar (2021)</p> <p><i>“Frequency of “Snacking”, Consumption of Junk Food and Screen Time with the Incidence of Overweight in Students”</i></p> <p>JIKA, 3(1): 28-34 https://doi.org/10.36590/jika.v3i1.66</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara Frekuensi “Ngemil”, Konsumsi Junk Food, Screen Time Dengan Kejadian Overweight Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan desain Cross Sectional Study. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 sampel dengan teknik Simple Random Sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner.</p>	<p>Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi junk food ($p=0,014$) dan screen time ($p=0,030$) dengan kejadian overweight. sedangkan, pada frekuensi “ngemil” tidak terdapat hubungan dengan kejadian overweight ($p=0,093$). Kesimpulan adalah terdapat hubungan antara konsumsi junk food dan screen time dengan kejadian overweight pada remaja. tidak terdapat hubungan antara frekuensi “ngemil” dengan kejadian overweight pada remaja.</p>
5	<p>Mellia Silvy Irdianty (2016)</p> <p>“Aktivitas Fisik dan Konsumsi Camilan pada Remaja Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan Kabupaten Bantul”</p> <p>BKM Journal of</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan konsumsi camilan pada remaja obesitas di daerah pedesaan dan perkotaan di Kabupaten Bantul.</p> <p>Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian case control , dengan populasi remaja sekolah menengah atas (SMA) negeri di Kabupaten Bantul. Kelompok Kasus</p>	<p>Remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki peluang hampir 5 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik sedang (OR 4,96 (CI 95%:2.14 -11.63).</p> <p>Hubungan antara jenis camilan dan obesitas juga memiliki hubungan yang bermakna secara statistic dan praktis, yaitu obesitas banyak di temukan sebanyak 2 kali lebih besar pada remaja dengan konsumsi</p>

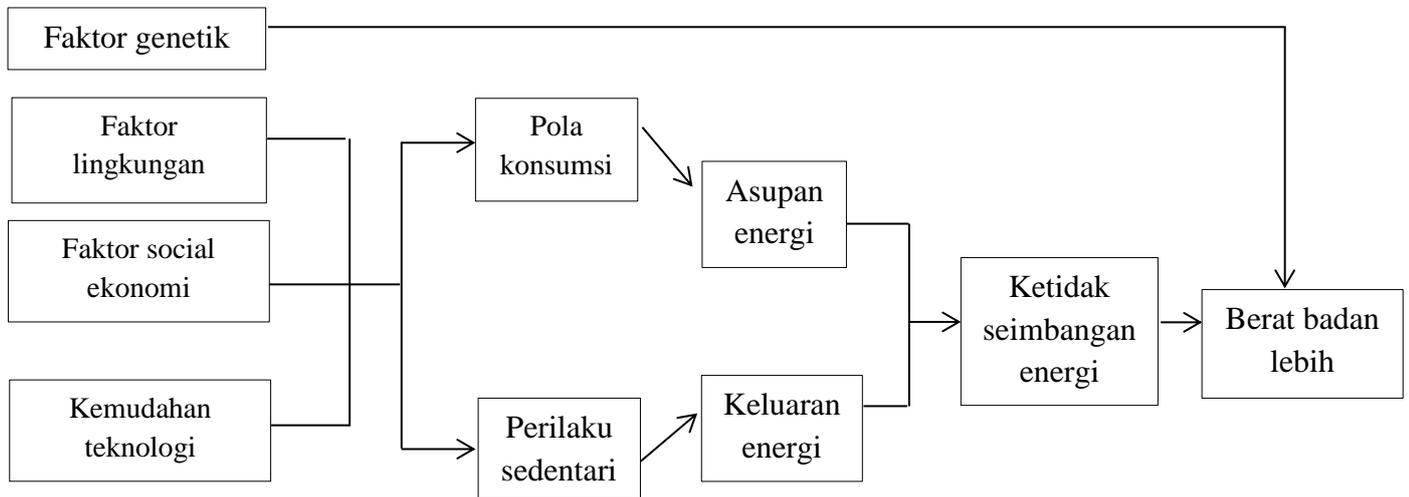
	Community Medicine and Public Health, 32(7): 217-222	adalah remaja yang didiagnosis obesitas pada tahap skrining, sedangkan kelompok kontrol adalah remaja dengan berat badan normal. Analisis data menggunakan uji chi - square dan uji-t dan uji regresi logistik.	camilan goreng dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi camilan non-goreng. Terdapat perbedaan rerata berat dan asupan camilan pada remaja obesitas dan non-obesitas. Simpulan: Aktivitas fisik ringan, frekuensi camilan tinggi, jenis camilan gorengan, berat camilan dan asupan camilan tinggi berpeluang lebih besar meningkatkan obesitas remaja.
6	Syafriani (2018) “Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Siswa Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018” PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(1): 9-18	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan stratified random sampling dengan jumlah sampel 65 orang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square dan Fisher Exact.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,2% responden mengalami kelebihan berat badan. Overweight lebih banyak terjadi pada responden yang mengonsumsi makanan cepat saji (56,9%) dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (9,2%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian overweight, sedangkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kejadian overweight.

	ISSN 2623-1573 (Online) ISSN 2623-1581 (Print)		
7	<p>Mefa Hidayatul Rohmah (2020)</p> <p>“Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Sttus Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember”</p> <p>Ilmu Gizi Indonesia, 4(1): 39-50</p> <p>ISSN 2580-491X (Print)</p> <p>ISSN 2598-7844 (Online)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi siswa di SMP Negeri 14 Jember.</p> <p>Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional. Jumlah sampel 82 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 14 Jember pada bulan Agustus 2019. Data kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan pengetahuan gizi menggunakan instrumen berupa angket, konsumsi energi dan pola sarapan serta makanan jajanan dengan wawancara recall 24 jam dan food frequency questionnaire (FFQ). Data tinggi badan dan berat badan menggunakan microtoise dan bathroom scale digital. Analisis data menggunakan uji Chi</p>	<p>Adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p < 0,05$). Selain itu adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi.</p>

		Square.	
8	<p>Mia Angelina Annur Fatin (2018)</p> <p>“Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Menonton Televisi dan Bermain Game sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Klangeran 4 Cirebon”</p> <p>Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Semarang. http://repository.unimus.ac.id</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Menonton Televisi dan Bermain Game Sebagai Faktor Resiko Obesitas.</p> <p>Jenis penelitian adalah penelitian <i>survey analitik</i> dengan <i>rancangan case control</i>. Variabel penelitian adalah kebiasaan konsumsi fast food dengan pengambilan data menggunakan <i>Frequency Food Quetianare</i> (FFQ), kebiasaan menonton televisi dan kebiasaan bermain game dan status obesitas menggunakan kuesioner. Sampel terdiri dari kelompok kasus 13 dan kelompok kontrol 13. Analisis data menggunakan analisis univariat dan multivariat.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan konsumsi fast food anak obesitas sebagian besar 4-6 kali/minggu, sedangkan tidak obesitas sebagian besar 1-3 kali/minggu, masing-masing sebanyak 6 responden (46,2%). Kebiasaan menonton televisi sebagian besar responden durasi > 2 jam/hari yaitu 11 reponden (84,6%) anak obesitas, dan 8 responden (61,5%) tidak obesitas. Kebiasaan bermain game sebagian besar reponden dengan durasi > 2 jam/hari yaitu 8 reponden (61,5%) anak obesitas, dan 3 responden (23,1%) tidak obesitas. Sering konsumsi fast food merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Klangeran 4 Cirebon. Kebiasaan bermain game > 2 jam/hari merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Klangeran 4 Cirebon.</p>
9	<p>Nicole I Larson dkk (2016)</p> <p>“Adolescent Snacking</p>	<p>Penelitian ini akan mengkaji asupan makanan ringan padat energi, jumlah total makanan ringan yang</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan ringan merupakan faktor risiko untuk pola makan yang buruk, tetapi</p>

	Behaviors are Associated with Dietary Intake and Weight Status” J Nutr, 146(7):1348-55. doi:10.3945/jn.116.230334.	dikonsumsi, frekuensi mengonsumsi makanan ringan yang disiapkan jauh dari rumah, dan frekuensi ngemil sambil menonton televisi pada remaja dan kaitanya dengan diet dan status berat badan. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan regresi linear.	makanan padat energi dan ngemil tidak konsisten berkontribusi terhadap kelebihan berat badan pada remaja AS.
10	Intan Lisetyaningrum (2021) “A Cross-Sectional Analysis of Snacking Habits, Eating Habits, Physical Activity, and Indicators of Obesity Among High School Students in Jakarta, Indonesia”	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan jajan, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan indikator obesitas pada remaja di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan jumlah sampel 170 siswa kelas 10-12 SMAN di Provinsi Jakarta dengan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> .	Mayoritas dari 170 responden adalah perempuan (81,2%). Sebanyak 11,2% responden mengalami obesitas dan 6,5% kelebihan berat badan. Dari 170 responden 52,4% memiliki kebiasaan jajan, 64,1% memiliki kebiasaan makan yang sehat, 73,5% melakukan aktivitas fisik 3 hari/minggu, 79,4% menonton TV <3 jam/hari, dan 61,2% bermain video game dan menghabiskan waktu di komputer 3 jam/hari. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan indikator obesitas.

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Modifikasi dari *livernman 2005 dan Arundhana et,al 2013*