

**PENGARUH *SCREEN TIME GADGET* DAN POLA MAKAN
TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMPN 01 LEDOKOMBO**

SKRIPSI



Oleh:

YULIANA DWY CAHYANINGRUM

NIM: 20050063

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Screen Time Gadget dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di SMPN 01 Ledokombo* telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi pada:

Nama : Yuliana Dwy Cahyaningrum

NIM : 20050063

Hari, Tanggal : 12 Juli 2024

Program Studi : Kebidanan di Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,

Sutrisno, S.ST., M.M
NIDN. 140060355

Penguji II,

Penguji III,

Jamhariyah, S.ST., M. Kes
NIDN 4011016401

Ririn Handayani, S.ST., M. Keb
NIDN 0723088901

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST., M. Keb
NIDN 0719128902

PENGARUH *SCREEN TIME GADGET* DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 01 LEDOKOMBO

Yuliana Dwy Cahyaningrum^{1*}, Jamhariyah², Ririn Handayani³

¹Kebidanan Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: dwylyia51@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: jamhariyah64@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: ririnhandayani89@uds.ac.id
Email: dwylyia51@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Masalah gizi yang terjadi pada remaja di Indonesia seperti gizi buruk sebanyak (8,7%) dan gizi lebih sebanyak (16%) dapat terjadi karena ketidakseimbangan asupan nutrisi, adanya infeksi dan berkurangnya aktivitas fisik. Data awal penelitian terhadap 10 remaja di SMPN 01 Ledokombo menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki pola makan tidak seimbang dan menghabiskan waktu lama di depan layar gadget (80%). **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *screen time gadget* dan pola makan terhadap status gizi remaja di SMPN 01 Ledokombo. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Populasinya remaja usia 12 – 15 tahun di SMPN 01 Ledokombo berjumlah 110 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, diperoleh 86 responden dengan teknik pengambilan sampelnya *simple random sampling*. Instrumen variabel *screen time gadget* dan pola makan menggunakan kuesioner dan variabel status gizi menggunakan timbangan berat badan digital dan *microtoise*. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistik regresi linier berganda. **Hasil:** Nilai *R* dan *R Square* pada koefisien determinasi didapatkan sebesar 0,698 dan 0,488 serta $\text{sig. } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan terdapat pengaruh antara *screen time gadget* dan pola makan terhadap status gizi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang kuat dan pengaruh signifikan antara *screen time gadget* dan pola makan terhadap status gizi, sehingga disarankan bagi orang tua dan remaja untuk membatasi *screen time gadget* dan mulai memperhatikan pola makan agar status gizinya normal.

Kata Kunci; *Screen time gadget*; pola makan, status gizi remaja, remaja