

# HUBUNGAN PAPARAN *SCREEN TIME*, KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMUKESEHATAN UNIVERSITAS INDONESIA MAJU JAKARTA

Tria Nur Andini<sup>1\*</sup>, Lulu'ul Badriyah<sup>2</sup> dan Retno Inten Rizqi<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Indonesia Maju  
trianandiiii@gmail.com

## **Abstract:**

*Nutritional status can be influenced by a balanced nutritional intake. Apart from that, nutritional status is also influenced by several other factors such as exposure to screen time and breakfast habits. This study aims to determine the relationship between screen time exposure, breakfast habits, fruit and vegetable consumption on the nutritional status of FIKES UIMA students in 2023. This research uses a cross sectional method. The research was conducted in July 2023, the sample in this study consisted of 95 students. Sampling used probability sampling techniques. The bivariate analysis used was the chi-square test. The results of the chi-square test on the nutritional status variable showed that the majority of respondents had normal nutritional status, namely 75.8%, respondents who had high screen time exposure were 94.7%, had regular breakfast habits of 47.4%, and consumed fruit and vegetables. good 13.7%. The results of bivariate analysis showed that there was no relationship between screen time exposure and breakfast habits on nutritional status with  $p$ -values of  $p=0.821$  and  $p=0.960$ , respectively. Meanwhile, fruit and vegetable consumption has a significant relationship with nutritional status ( $p=0.001$ ). It can be concluded that the variable that is related to more nutritional status is fruit and vegetable consumption.*

**Keywords:** *Screen time, breakfast habits, fruit and vegetable consumption, nutritional status*

## **Abstrak**

Status gizi dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang seimbang. Selain itu status gizi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti paparan *screen time* dan kebiasaan sarapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan paparan *screen time*, kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi lebih mahasiswa FIKES UIMA tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2023, sampel pada penelitian ini berjumlah 95 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil uji *chi-square* pada variabel status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu 75,8%, responden yang memiliki paparan *screen time* tinggi sebesar 94,7%, Kebiasaan sarapan rutin sebesar 47,4%, dan konsumsi buah dan sayur baik 13,7%. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara paparan *screen time* dan kebiasaan sarapan terhadap status gizi dengan  $p$ -value masing-masing  $p=0,821$  dan  $p=0,960$ . Sedangkan konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi ( $p=0,001$ ). Dapat disimpulkan bahwa variabel yang memiliki hubungan dengan status gizi lebih adalah konsumsi buah dan sayur.

**Kata Kunci:** *Screen time, kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, status gizi*

## PENDAHULUAN

Faktor yang memiliki dampak paling signifikan pada indikator kesehatan manusia, khususnya pada fase perkembangan masa kanak-kanak dan remaja, adalah aspek gizi. Gizi yang memadai memiliki peran krusial dalam memastikan perkembangan kognitif yang optimal, produktivitas yang tinggi, dan kinerja individu yang baik. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan kebutuhan zat gizi untuk proses metabolisme tubuh dapat mengakibatkan gangguan pada status gizi seseorang (Charina et al., 2022). Kesejahteraan status gizi yang optimal membawa dampak positif yang sangat signifikan terhadap keberhasilan pembangunan nasional. Kondisi gizi yang baik bukan hanya sekadar indikator kesehatan individu, melainkan juga menjadi fondasi kuat untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas tinggi, baik secara fisik yang sehat, cerdas, dan produktif (Yuriza P, 2015).

Ketidakoptimalan asupan gizi menjadi penyebab utama munculnya masalah gizi pada kalangan remaja (Haq & Murbawani, 2014). Ada banyak kendala selama masa remaja seperti stress, pertumbuhan fisik, dan psikologis. Fase puncak pertumbuhan pada masa remaja

menjadi periode yang signifikan karena ditandai oleh pertumbuhan fisik yang pesat dan komposisi tubuh yang mengalami perubahan drastis. Kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan obesitas adalah masalah gizi yang dapat muncul selama masa remaja (Pradana A, 2022).

Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi oleh remaja dalam hal kesehatan adalah masalah gizi ganda, yang mencakup dua permasalahan utama, yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih (Husna D & Puspita I, 2020). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar untuk tahun 2018, proporsi remaja berusia di atas 18 tahun yang memiliki berat badan berlebih adalah 13,6% (Kemenkes, 2018). Status gizi seseorang dapat terpengaruh oleh berbagai faktor, dan salah satu faktor yang dapat memberikan dampak signifikan adalah intensitas penggunaan teknologi media elektronik. Mahasiswa, sebagai kelompok yang sering terlibat dalam kegiatan akademis dan sosial, memiliki kecenderungan tinggi untuk mengakses teknologi media elektronik, khususnya melalui penggunaan *gadget*. Keterlibatan intensif dalam penggunaan teknologi ini tidak hanya mencakup kebutuhan akademis, tetapi juga melibatkan aktivitas berkomunikasi dengan teman, mencari hiburan, dan mengakses informasi.

(Setiawati et al., 2019). Dampak dari pemanfaatan teknologi media elektronik menyebabkan mahasiswa mengalokasikan sebagian besar waktu mereka di depan layar. Keterlibatan yang tinggi dalam penggunaan teknologi, khususnya gadget dan perangkat elektronik lainnya, telah mengakibatkan perubahan pola aktivitas mahasiswa. Mereka yang seringkali terpaku di depan layar menghadapi risiko lebih tinggi terhadap obesitas atau masalah kesehatan lainnya karena memiliki aktivitas fisik yang rendah (Maher et al., 2012). Dalam zaman digital yang kini tengah kita jalani, hampir bisa dipastikan bahwa hampir setiap anak terpapar dengan penggunaan *gadget*, televisi, *video game*, dan layar komputer dalam jumlah waktu yang signifikan, yang sering disebut sebagai *screen time* (Utami et al., 2018).

Intensitas paparan *screen time* atau media elektronik juga berkaitan dengan status gizi. Hal ini berdampak pada kesehatan gaya hidup mahasiswa, khususnya pola makan dan olahraga (Husna D & Puspita I, 2020). Mahasiswa yang memiliki pola makan yang tidak seimbang seringkali mengalami kekurangan energi yang dapat memengaruhi kinerja dan aktivitas sehari-hari mereka. Kurangnya perhatian terhadap kebutuhan gizi yang seimbang bisa menjadi tantangan serius, terutama ketika mahasiswa terjebak dalam rutinitas yang padat. Misalnya, ketika

mereka melewatkan sarapan di pagi hari karena keterbatasan waktu, kemudian mengonsumsi makan siang dengan menu yang sederhana, dan menjalani makan malam dalam keadaan lelah setelah beraktivitas sepanjang hari. Ketidakseimbangan pola makan ini seringkali mengarah pada pilihan makanan yang kurang sehat dan tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang optimal. Mahasiswa yang menghadapi tekanan waktu dan tuntutan jadwal yang padat cenderung memilih solusi cepat dan praktis, seperti makan di luar atau mengonsumsi makanan instan yang mungkin tidak memiliki komposisi gizi yang terkontrol (Miko & Dina, 2016). Mahasiswa juga menjadi kurang tertarik untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga karena menghabiskan sebagian waktunya di depan layar. Dampak dari situasi ini adalah penurunan waktu yang dialokasikan untuk melakukan aktivitas fisik (Husna D & Puspita I, 2020).

Banyak remaja di Indonesia yang tidak sarapan dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi hingga 50%, sehingga remaja di Indonesia mudah menderita anemia atau masalah kesehatan lainnya (Mariza & Kusumastuti, 2013). Pengaruh kehidupan sosial terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa, khususnya kebiasaan sarapan setiap hari, merupakan faktor yang signifikan dalam membentuk pola makan mereka. Meskipun demikian,

masih terdapat sejumlah mahasiswa yang belum mengadopsi kebiasaan sarapan secara teratur. Salah satu kendala utama yang dihadapi oleh mahasiswa yang tidak menerapkan kebiasaan sarapan setiap hari adalah lokasi tempat tinggal mereka di luar kota dan sekitar kampus yang sering kali merupakan kos-kosan. Ketika tinggal di luar kota, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tugas tambahan, yaitu menyiapkan sendiri sarapan mereka atau mencari warung makan di sekitar tempat tinggal. Hal ini dapat menjadi suatu tantangan, terutama saat mereka memiliki jadwal kuliah pagi yang padat. Pergeseran waktu dan ketergesa-gesaan untuk memenuhi jadwal kuliah dapat mengakibatkan mahasiswa terpaksa menunda sarapan mereka (Putra et al., 2018).

Kebiasaan sarapan seseorang merupakan hasil dari berbagai faktor yang dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini melibatkan sejumlah aspek seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, dan ketersediaan makanan, yang secara bersama-sama memberikan dampak terhadap pola makan seseorang. Sementara itu, faktor-faktor eksternal, seperti pola asuh, pendapatan dan pekerjaan orang tua, serta pengaruh teman sebaya, juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan sarapan (Puspitasari & Rahmani, 2018).

Mahasiswa juga harus memilih konsumsi makanan yang sehat. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Jenis makanan ini mencakup makanan ringan, produk makanan cepat saji, kentang goreng, kue, pai, dan minuman berkarbonasi. Sebaliknya, asupan buah dan sayur pada kelompok mahasiswa cenderung lebih rendah dibandingkan dengan konsumsi makanan yang kurang sehat (Trisyanti I, 2018).

Prevalensi berat badan berlebih pada remaja di SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan yaitu sebesar 54,1% untuk gizi lebih dan 45,9% untuk yang berstatus gizi normal (Handari, 2016). Angka prevalensi gizi lebih dan obesitas di kalangan mahasiswa menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan angka yang berada di atas rata-rata nasional yang sebesar 13.6% untuk gizi lebih dan 21.8% untuk obesitas (Riskesdas, 2018). Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2020 di UPN Veteran Jakarta pada mahasiswa program studi gizi mengungkapkan bahwa sekitar 30% dari mahasiswa tersebut memiliki status gizi lebih (Husna D & Puspita I, 2020). Temuan serupa juga terungkap dalam penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa di Jakarta, di mana sekitar 29.5% dari populasi

mahasiswa menghadapi masalah gizi lebih (Artadini et al., 2022).

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta dengan jumlah sampel 30 mahasiswa dari berbagai macam program studi diperoleh hasil bahwa terdapat 16,6% mahasiswa dengan status gizi obesitas, 30% mahasiswa dengan status gizi *overweight* dan 6,6% mahasiswa dengan status gizi *underweight*.

## **METODE**

Penelitian menggunakan pendekatan *observasional* dengan desain *cross sectional*, yaitu dimana variabel independen dan variabel dependen diteliti dalam waktu bersamaan untuk melihat hubungan paparan screen time, kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Indonesia Maju Jakarta, waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli Tahun 2023.

Populasi dalam bahasan penelitian merujuk pada seluruh subjek atau objek yang menjadi fokus penelitian. Definisi yang lebih terperinci mengenai populasi adalah sekelompok manusia, binatang, benda, atau entitas lainnya yang memiliki setidaknya satu karakteristik atau ciri yang sama. Penting untuk merinci dan menjelaskan

populasi dengan tepat dan cermat, sehingga ciri yang dimilikinya dapat diidentifikasi dengan mudah. Penjelasan yang jelas mengenai populasi ini tidak hanya memudahkan identifikasi karakteristik yang dimiliki, tetapi juga membantu dalam menetapkan batasan dan memahami sejauh mana cakupan populasi yang akan diteliti (Creswell, 2002).

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta. Pemilihan lokasi dilakukan karena belum ada penelitian yang membahas tentang hubungan paparan *screen time*, kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur dengan Status Gizi pada mahasiswa di lokasi tersebut. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester genap Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta.

Dalam proses pengambilan sampel pada penelitian ini, metode yang diterapkan adalah teknik *probability sampling*. *Probability sampling* merujuk pada suatu pendekatan di mana setiap elemen dalam populasi memiliki peluang yang setara untuk dipilih sebagai sampel. Melalui penerapan teknik ini, terjamin keadilan dan representativitas dalam menentukan sampel, karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel yang diambil. Salah satu

teknik *probability sampling* yang diterapkan secara khusus dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*. *Quota Sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana peneliti menetapkan kuota atau target berdasarkan karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi.

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah form identitas untuk data karakteristik responden, kuesioner screen time untuk menilai paparan screen time yang terdiri dari beberapa pertanyaan, kuesioner kebiasaan sarapan untuk menilai kebiasaan sarapan pada remaja. Lalu untuk konsumsi buah dan sayur menggunakan kuesioner FFQ yang terdiri dari beberapa pertanyaan, instrumen yang digunakan sebelumnya telah dimodifikasi dan dilakukan uji validitas. Analisis data dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan analisis univariat. Analisis univariat merupakan suatu metode analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel secara terpisah, tanpa mempertimbangkan hubungannya dengan variabel lainnya. Disebut juga analisis deskriptif atau statistik deskriptif, tujuan utama dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran yang komprehensif terkait dengan kondisi fenomena yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, semua variabel yang terlibat bersifat kategorikal. Oleh karena itu, data penelitian akan dijabarkan dalam bentuk deskripsi berupa jumlah (n) dan persentase (%). Analisis

univariat ini melibatkan distribusi dan persentase untuk setiap variabel, seperti screen time, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Selain itu, variabel dependen, yaitu status gizi, juga akan dianalisis dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Table 1 karakteristik responden**

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	15,8
Perempuan	80	84,2
<b>Program Studi</b>		
S1 Gizi	15	15,8
S1 Keperawatan	62	65,3
S1 Kesehatan Masyarakat	10	10,5
S1 Administrasi Rumah Sakit	6	6,3
D4 Manajemen Informasi Kesehatan	2	2,1
<b>Semester</b>		
Semester II	73	76,8
Semester IV	10	10,5
Semester VI	12	12,6

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa FIKES UIMA Tahun 2023**

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	72	75,8
Gizi Lebih	23	24,2
Total	95	100

**Tabel 3 Distribusi frekuensi paparan screen time Mahasiswa FIKES UIMA**

Paparan Screen Time	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	5	5,3
Tinggi	90	94,7
Total	95	100

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa FIKES UIMA**

Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ya, selalu sarapan ( $\geq 5$ kali/minggu)	45	47,4
Tidak rutin sarapan	50	52,6
Total	95	100

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa FIKES UIMA Tahun 2023**

Konsumsi Buah	Jumlah	Persentase
---------------	--------	------------

dan Sayur	(n)	(%)
Baik	13	13.7
Kurang	82	86.3
Total	95	100

**Tabel 6 Hubungan Paparan Screen time dengan Status Gizi**

Paparan Screen time	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Gizi lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	4	80	1	20	5	100	0.821
Tinggi	68	75.6	22	24.4	90	100	
Total	72	75.8	23	24.2	95	100	

**Tabel 7 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi**

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total		p-value
	Normal		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Ya, Selalu sarapan	34	75.6	11	24.4	45	100	0.960
Tidak rutin sarapan	38	76.0	12	24.0	50	100	
Total	72	75.8	23	24.2	95	100	

**Tabel 8 Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi**

Konsumsi	Status Gizi		P
----------	-------------	--	---

Buah dan Sayur	Normal		Gizi Lebih		Total		value
	n	%	n	%	n	%	
Baik	5	38.5	8	61.5	13	100	0.001
Kurang	67	81.7	15	18.3	82	100	
Total	72	75.8	23	24.2	95	100	

## PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 23 responden, atau setara dengan 24.2%, menunjukkan adanya kelebihan gizi, sementara 72 responden lainnya, yang berkontribusi sebesar 75.8%, memiliki status gizi yang normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki status gizi normal, dengan proporsi tersebut mencapai 75.8% dari total sampel penelitian. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizka Habriel Ruslie, Darmadi (2012) yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya bahwa mayoritas mahasiswa FK UAJ memiliki status gizi normal sebanyak 70.83% dari 144 responden. Penelitian yang dilakukan Triandaru (2019) juga didapatkan status gizi mahasiswa UIN Syaris Hidayatullah mayoritas mempunyai status gizi normal sebanyak (52.2%).

Status gizi normal mencerminkan suatu kondisi di mana terjadi keseimbangan

antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari berbagai sumber nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi lainnya, sebagaimana dijelaskan oleh Dwimawati (2020). Penting untuk diingat bahwa status gizi normal memiliki peran yang sangat vital, terutama dalam konteks harapan hidup yang lebih panjang. Adanya keseimbangan gizi pada status gizi normal tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki implikasi pada harapan hidup yang lebih lama. Kondisi ini sangat signifikan, mengingat ketidakseimbangan gizi pada usia dewasa dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit tertentu dan secara negatif memengaruhi produktivitas kerja (Kadita & Wijayanti, 2017).

## Hubungan Paparan Screen Time dengan Status Gizi

*Screen time* adalah waktu yang dihabiskan di depan layar elektronik, seperti televisi, komputer, atau *smartphone*. hal ini penting untuk diperhatikan karena screen time seringkali menyita waktu produktivitas (Faizah et al., 2022). Melakukan tugas-tugas dan kegiatan hiburan, seperti berselancar di internet dan berinteraksi di media sosial, menjadi faktor utama yang mendorong orang dewasa untuk menggunakan media elektronik.

Keterlibatan yang intens dalam aktivitas-aktivitas ini menciptakan paparan yang signifikan terhadap sinar elektronik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi tingkat kewaspadaan tubuh secara berlebihan. Dampak dari paparan sinar ini dapat mengganggu ritme biologis tubuh, sehingga dapat mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan keterlambatan waktu tidur (Lorist & Snel, 2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat paparan *screen time* yang tinggi dengan status gizi normal sebanyak 68 responden (71.6%), 4 responden (4.2%) memiliki status gizi normal dengan tingkat paparan *screen time* tinggi, terdapat 22 responden (23.2%) memiliki status gizi lebih dengan tingkat paparan *screen time* yang tinggi, 1 responden (1.1%) memiliki status gizi lebih dengan tingkat paparan *screen time* yang rendah. Penelitian ini belum berhasil membuktikan adanya hubungan antara paparan *screen time* dengan status gizi. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar  $p=0.821$  yang artinya hal tersebut tidak mempunyai hubungan yang signifikan ( $p>0.005$ ).

Tidak adanya korelasi antara *screen time* dan status gizi yang lebih menunjukkan bahwa masih ada beragam faktor lain yang tidak terkontrol dan dapat berperan dalam memengaruhi status gizi. Faktor-faktor tersebut mencakup aspek genetik, asupan

energi, pola makan, tingkat stres, dan variabel-variabel lain yang dapat memiliki dampak pada status gizi seseorang. Penting untuk dicatat bahwa *screen time* yang tinggi tidak selalu berarti kurangnya aktivitas fisik atau pola makan yang tidak sehat. Seseorang dapat tetap menjaga status gizi yang normal meskipun memiliki *screen time* yang tinggi dengan menjaga keseimbangan antara waktu layar dan kegiatan fisik yang cukup. Oleh karena itu, ketidaktekungan hubungan antara *screen time* dan status gizi lebih dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh keragaman faktor-faktor tersebut.

### **Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi**

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan selalu sarapan dengan status gizi lebih sebanyak 13 responden (24.5%), 10 responden (23.2%) yang memiliki status gizi lebih dengan kebiasaan sarapan tidak rutin, 40 responden (75.5%) memiliki status gizi normal dengan kebiasaan selalu sarapan, 32 responden (76.2%) memiliki status gizi normal dengan kebiasaan tidak rutin melakukan sarapan. Penelitian ini belum berhasil membuktikan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar  $p=0.935$  yang artinya hal tersebut tidak mempunyai hubungan yang signifikan ( $p>0.05$ ).

Sarapan atau makan pagi merujuk pada makanan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang setelah periode puasa yang biasanya terjadi saat tidur malam. Secara umum, waktu antara makan malam sekitar pukul 19:00 hingga makan pagi pada sekitar pukul 06:00 memberikan jangka waktu puasa selama 10-12 jam. Selama periode puasa ini, tubuh mengandalkan cadangan gula darah (glukosa) untuk mendukung aktivitasnya. Dengan tidak adanya asupan makanan melalui sarapan, kadar glukosa dalam darah seseorang mungkin tidak mencukupi untuk mempertahankan tingkat energi yang normal selama dua hingga tiga jam pertama di pagi hari (Lusiana, 2020). Individu yang secara konsisten menjadikan sarapan sebagai kebiasaan positif dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemeliharaan status gizi yang optimal. Melalui kebiasaan sarapan yang baik, seseorang dapat memastikan kecukupan asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuhnya, sehingga mampu menjaga status gizi agar tetap ideal sesuai dengan berat badan dan kelompok usianya. Faktor lain yang tak kalah penting adalah konsumsi makanan seimbang dan status kesehatan (Amalia & Adriani, 2019).

Asupan nutrisi memegang peran utama dalam menentukan status gizi seseorang, dan sarapan menjadi salah satu elemen kunci yang dapat memengaruhi asupan tersebut. Sarapan

tidak hanya memberikan kepuasan perut, tetapi juga menyumbang berbagai zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, termasuk protein, lemak, vitamin, dan mineral. Seseorang yang konsisten melakukan sarapan akan merasakan manfaat positif, di antaranya adalah menghindari rasa lapar yang berlebihan pada siang dan malam hari. Pentingnya sarapan terkait dengan regulasi energi dalam tubuh. Ketika sarapan dilewatkan, kecenderungan asupan energi pada saat berikutnya cenderung meningkat. Fenomena ini dapat berujung pada penumpukan glukosa yang disimpan sebagai glikogen, terutama pada waktu makan malam. Aktivitas fisik yang rendah pada malam hari menyebabkan glikogen lebih banyak disimpan dalam bentuk lemak, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada risiko kelebihan berat badan atau obesitas (Putra et al., 2018c).

Dari hasil pada penelitian ini tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi. Kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi responden selain kebiasaan sarapan pagi seperti konsumsi harian responden, ketersediaan pangan, uang saku, dan tingkat pendapatan. Tingkat pendapatan dapat diartikan juga dengan besar uang saku. Besar uang saku yang dimiliki seseorang menentukan daya beli terhadap makanan selama seseorang berada di luar rumah.

Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapat, maka semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi seseorang.

### **Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara pola konsumsi buah dan sayur dengan status gizi, seperti yang diindikasikan oleh nilai  $p=0.001$ . Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siagian (2017), di mana ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi, bahkan menunjukkan adanya hubungan yang sangat berarti. Namun, penting untuk dicatat bahwa hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Handayani (2023), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi buah dan sayur ( $p=0.883$ ) dengan status gizi (Emilia, 2022).

Buah dan sayur termasuk dalam kategori pangan menurut klasifikasi FAO, yang dikenal dengan istilah Pola Pangan Harapan (PPH) atau *Desirable Dietary Pattern*. Kelompok bahan pangan ini memiliki peran yang sangat penting sebagai sumber vitamin dan mineral yang esensial

bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu, kekurangan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran dapat memberikan dampak negatif pada status gizi seseorang. Konsumsi buah dan sayur ini tidak hanya mempengaruhi kejadian obesitas, tetapi juga memiliki efek signifikan terhadap kondisi kesehatan secara menyeluruh (Arza & Sari, 2021).

Buah dan sayur, yang mengandung serat larut air, memiliki sifat yang unik yaitu mampu menahan air dan membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Dampak positif dari sifat ini adalah makanan yang kaya serat memerlukan waktu lebih lama untuk dicerna di dalam lambung. Khususnya, makanan dengan kandungan serat kasar yang lebih tinggi cenderung memiliki kalori yang lebih rendah, kadar gula yang lebih rendah, dan lemak yang lebih rendah. Keberadaan serat dalam makanan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu membantu menjaga berat badan dan mencegah obesitas (Burhannudin, 2015).

Salah satu faktor utama yang menyebabkan keadaan gizi lebih adalah pola makan yang tidak tepat, termasuk dalam hal ini adalah pola makan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Untuk mengatasi pola makan yang kurang sehat, langkah-langkah yang dapat diambil antara lain adalah membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak, serta meningkatkan

konsumsi serat, terutama yang berasal dari buah dan sayur. Serat, sebagai komponen penting dalam pola makan sehat, memainkan peran yang signifikan dalam menangani kelebihan berat badan. Selain memberikan manfaat seperti menunda pengosongan lambung, serat juga memiliki kemampuan untuk mengurangi rasa lapar, memperlancar proses pencernaan, dan membantu dalam penurunan berat badan. Kandungan serat dalam sayur-sayuran, misalnya, dapat memberikan dampak positif dengan membuat makanan tetap bertahan dalam lambung selama periode yang lebih lama, sekitar 24 jam, dibandingkan dengan makanan tanpa serat yang hanya bertahan sekitar 4 jam (Yanto et al., 2020).

Konsumsi buah memiliki manfaat yang sangat positif bagi individu yang mengalami obesitas. Buah-buahan kaya akan serat, suatu komponen nutrisi yang memiliki peran kritis dalam menjaga kesehatan dan membantu mengatasi masalah obesitas. Penting untuk mencakup makanan berserat dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan harian. Serat pada buah-buahan memiliki sejumlah fungsi penting yang tidak dapat digantikan oleh zat lain. Pertama-tama, serat membantu mencegah terjadinya masalah pencernaan seperti sembelit dan wasir. Selain itu, konsumsi serat juga dapat berkontribusi dalam proses penurunan berat badan, karena serat memberikan rasa kenyang

lebih lama, sehingga dapat membantu mengontrol asupan kalori. Selain manfaat tersebut, serat pada buah-buahan juga memiliki dampak positif dalam pencegahan penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, hiperkolesterol, kanker usus, dan stroke. (Yuliah et al., 2018).

Pada penelitian ini ditemukan konsumsi serat pada responden dengan gizi lebih masuk kategori kurang sebanyak 18,3%. Asupan serat yang kurang dapat disebabkan karena jumlah konsumsi buah dan sayur tidak cukup, asupan serat yang cukup diketahui bermanfaat dalam mencegah obesitas dengan memberikan rasa kenyang yang lebih lama.

## KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki status gizi normal sebanyak 75,8%, sebanyak 94,7% responden yang memiliki paparan *screen time* tinggi, 52,6% responden dengan tidak rutin sarapan, dan 86,3% responden kurang mengonsumsi buah dan sayur.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan *screen time* dengan status gizi mahasiswa ( $p=0.821$ ).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan

dengan status gizi mahasiswa ( $p=0.959$ ).

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi mahasiswa ( $p=0.001$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahdalifa, P. (2022). Hubungan Antara Screen Time, Aktivitas Fisik, Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Lampung.
- A'ini, Z. F., & Alfy, Z. R. (2019). Pola Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Mahasiswa di Universitas Indraprasta PGRI Pada Fakultas Mipa. *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)*, 1(1).
- Aipjii. (2023). Pengguna Internet Di Indonesia. *Bisnis Indonesia*.
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212–217.
- American Academy of Pediatrics. (2001). *Children, Adolescents, And Television. Pediatrics*, 107(2), 423–426.
- Anggraeni, A. C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: *Graha Ilmu*, 11.
- Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Journal Health and Nutrition*, 1(2), 23–31.
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022a). The Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Upn Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 317–329.
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022b). The Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Upn Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 317–329.
- Arza, P. A., & Sari, L. N. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 136–141.
- Astuti, E. P., & Utami, F. P. (2017). Kebiasaan Sarapan Dan Imt/U Pada

- Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*.
- Basuki J. (2019). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah 2 Karanganyar*. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta.
- Bolang, C. R., Kawengian, S. E. S., Mayulu, N., & Bolang, A. S. L. (2021). Status Gizi Mahasiswa Sebelum Dan Di Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(1), 76–83.
- Cahyono H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022a). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 10(1), 197–204.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022b). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 10(1), 197–204.
- Creswell, J. W. (2002a). *Desain Penelitian. Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: Kik, 121–180.
- Creswell, J. W. (2002b). *Desain Penelitian. Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: Kik, 121–180.
- Devi M. (2018). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55.
- Emilia, H. (2022). *Hubungan Kebiasaan Makan Buah Dan Sayur Dan Berolahraga Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fkm Uniska Banjarmasin Tahun 2022*. Kesehatan Masyarakat.
- Faizah, F., Yenny Aulia, R., & Farinka Nurrahmah, A. (2022). Literasi Budaya Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Aktivitas Untuk Menurunkan Screen Time Pada Anak Usia Dini. *Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (Aciece)*, 6, 67–74.

- Hafiza, D. (2020a). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332–342.
- Hafiza, D. (2020b). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332–342.
- Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model. *Journal Of Nutrition College*, 3(4), 489–494.
- Huda, M., Doda, D. V. D., Posangi, J., & Surya, W. S. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time, Dan Konsumsi Minuman Ringan Dengan Status Gizi Pada Pemuda Saat Pandemi Covid-19. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1943–1949.
- Husna D, & Puspita I. (2020). Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Durasi Tidur Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 76–84.
- Insani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja Dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas*, 9(2).
- Kadita, F., & Wijayanti, H. S. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal Of Nutrition College*, 6(4), 301–306.
- Kurniyanti, I., Christianto, E., & Ismawati, I. (2019). Gambaran Sarapan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 12(2), 108–112.
- Laenggeng, A. H. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Ketersediaan Pangan Rumah Tangga Dengan Status Gizi Remaja di Huntara Asam Iii Kec. Ulujadi Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(4), 203–209.
- Laurson, K. R., Lee, J. A., Gentile, D. A., Walsh, D. A., & Eisenmann, J. C. (2014). Concurrent Associations Between Physical Activity, Screen Time, And Sleep Duration with Childhood Obesity. *International Scholarly Research Notices*, 2014.
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Pemuda Gmim Kawangkoan. *E-Clinic*, 11(2), 185–191.

- Lorist, M. M., & Snel, J. (2008). Caffeine, Sleep, And Quality of Life. In J. C. Verster, S. R. Pandi-Perumal, & D. L. Streiner (Eds.), *Sleep and Quality of Life n Clinical Medicine* (Pp. 325–332). Humana Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-60327-343-5\\_33](https://doi.org/10.1007/978-1-60327-343-5_33)
- Lusiana, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia Of Journal*, 2(3), 92–96.
- Maher, C., Olds, T. S., Eisenmann, J. C., & Dollman, J. (2012). Screen Time Is More Strongly Associated Than Physical Activity with Overweight and Obesity In 9-To 16-Year-Old Australians. *Acta Paediatrica*, 101(11), 1170–1174.
- Mardiyati, N. L. (2018). Screen Time Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 53–60.
- Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, N. A., & Syaher, M. I. (2020). Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan Dan Uang Saku Dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 102–109.
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 2(1), 207–213.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107.
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016a). Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83–87.
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016b). Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83–87.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Junal Gizi Universitas Surabaya*, 1(01), 60–64.
- Nasution, I. N. (N.D.). *Screen Time, Asupan Lemak Dan Serat Serta Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor*.

- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging Adulthood and College-Aged Youth: An Overlooked Age For Weight-Related Behavior Change. *Obesity*, 16(10), 2205.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1).
- Ningrum D. (2018). Hubungan Screen Time Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurainy, F. (2018). Pengetahuan Bahan Nabati I: Sayuran, Buah-Buahan, Kacang-Kacangan, Serealia Dan Umbi-Umbian. Fakultas Pertanian Universitas Lampung.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 110–125.
- Pradana A. (2022). *Screentime*, Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur, Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Pada Siswa Smpn 16 Semarang. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31–38.
- Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. (2018). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 1(2), 46–51.
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018a). Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. *Higeia (Journal of Public Health*

- Research and Development*), 2(4), 577–586.
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018b). Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. *Higeia (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586.
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018c). Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Aktif. *Higeia (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586.
- Qiromah, R. (2022). Hubungan Asupan Energi, Screen Time, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Santri Pondok. *Thesis*.
- Riskesdas, 2018*. (N.D.).
- Sandjiwani N. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Manfaat Buah Sayur, Pola Konsumsi Buah Sayur Dan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di Smpn 1 Denpasar*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, Dan Obesitas Pada Remaja di Sma Negeri 6 Surabaya Tahun 2019 Intensity Of Social Media Usage, Exercise Habits, And Obesity Among Adolescent In Senior High School 6 Surabaya 2019. *Amerta Nutr*, 142–148.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja. *Unes Journal of Scientech Research*, 4(1), 27–34.
- Siagian, D. (2017). *Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Obesitas Pada Anak Sd Kelas Iv–Vi Di Sd Pantekosta Magelang Tahun 2017*. Poltekes Yogyakarta.
- Sigman, A. (2012). *Time For a View on Screen Time*. *Archives Of Disease In Childhood*, 97(11), 935–942.
- Sitorus, M. W. B. (2019). Hubungan Screentime Dengan Obesitas Pada Anak Remaja Di Smp Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2019.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Supariasa I, Bakri B, & Fajar I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (Rezkina E, Ed.; 2nd Ed.). Egc.
- Suryani, N., Anwar, R., Wardani, H. K., Borneo, S. H., & Borneo, A. S. H. (2016). Hubungan Status Ekonomi

- Dengan Konsumsi Buah, Sayur Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Pada Siswa Smp Di Perkotaan Dan Pedesaan Di Kotamadya Banjarbaru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(3).
- Sutrisno, S., Pratiwi, D. C., Istiqomah, I., Baba, K. J., Rifani, L. E., & Ningtyas, M. A. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan Dan Snack) Dan Jajan Sembarangan Dikalangan Remaja. *Journal Of Community Engagement In Health*, 1(1), 7–10.
- Syofyana, R. (2017). *Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Siswa Kelas V Min Koto Luar Piai Tengah Kecamatan Pauh Kota Padang Tahun 2017*.
- Trisyanti I. (2018). *Konsumsi Buah Dan Sayur Mahasiswa: Aplikasi Theory of Planned Behavior (Tpb)*. Universitas Brawijaya.
- Troxel, W. M., Hunter, G., & Scharf, D. (2015). Say "Gdnt": Frequency of Adolescent Texting At Night. *Sleep Health*, 1(4), 300–303. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.09.006>
- Utami, N. P., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2018). Paparan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja Smp Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), 71–78.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 57–68.
- Yanto, N., Verawati, B., & Muchtar, D. (2020). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Tenaga Kesehatan Dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners*, 4(2), 1–10.
- Yuliah, Y., Adam, A., & Hasyim, M. (2018). Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(1).
- Yuriza P. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Pola Makan Mie Instan Mahasiswa Biologi Unj*. Universitas Negeri Jakarta.