

ABSTRAK

SALSA RYANNISA

**HUBUNGAN POLA MAKAN, GAYA HIDUP SEDENTARI DAN DURASI
SCREEN TIME DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

(Studi Observasional pada Remaja di SMAN 10 Tasikmalaya)

Pada masa remaja mulai terjadi perubahan pola hidup seperti pola makan yang buruk, gaya hidup sedentari tinggi dan durasi *screen time* yang tidak sesuai anjuran. Pola hidup ini dapat berpengaruh pada status gizi remaja. Hasil pengkajian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa wilayah dengan kejadian *overweight* tertinggi pada bulan Agustus tahun 2023 ada di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi sebesar 5,43% untuk kategori Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 16-18 tahun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pola makan, gaya hidup sedentari dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMAN 10 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X dan XI di SMAN 10 Tasikmalaya sebanyak 873 orang, dan jumlah sampel 118 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Hasil uji analisis bivariat *Spearman Rank* menunjukkan hubungan yang signifikan antara jumlah makanan (*p-value* 0,000), jenis makanan (*p-value* 0,015), frekuensi makan (*p-value* 0,039), dan gaya hidup sedentari (*p-value* 0,023) dengan status gizi. Hasil uji analisis bivariat *Product Moment Pearson* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* (*p-value* 0,044) dengan status gizi pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, gaya hidup sedentari, dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya. Oleh karena itu, responden diharapkan dapat memperhatikan pola makan yang sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta dapat mengurangi intensitas aktivitas sedentari dan penggunaan *screen time* yang tinggi.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sedentari, Pola Makan, *Screen Time*, Status Gizi

ABSTRACT

SALSA RYANNISA

**THE RELATIONSHIP OF DIETARY HABIT, SEDENTARY LIFESTYLE
AND DURATION SCREEN TIME WITH THE NUTRITIONAL STATUS
OF ADOLESCENTS**

(Observational Study on Adolescents at SMAN 10 Tasikmalaya)

During adolescence, changes in lifestyle begin to occur, such as poor eating habits, high sedentary lifestyles, and inappropriate screen time duration. This lifestyle can affect the nutritional status of adolescents. The results of the Basic Health Research (Riskesdas) data for Tasikmalaya City in 2018 showed a prevalence of obesity of 2.49%, overweight 13.47%, thin 5.34%, and very thin 1.19%. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits, sedentary lifestyles, and screen time duration with nutritional status in adolescents at SMAN 10 Tasikmalaya. This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The population in this study were 873 students in grades X and XI at SMAN 10 Tasikmalaya, and the number of samples was 118 people. The sample determination used the proportional random sampling technique. The results of the Spearman Rank bivariate analysis test showed a significant relationship between the amount of food (p-value 0.000), type of food (p-value 0.015), frequency of eating (p-value 0.039), and sedentary lifestyle (p-value 0.023) with nutritional status. The results of the Pearson Product Moment bivariate analysis test showed a significant relationship between screen time duration (p-value 0.044) with nutritional status in adolescents. It can be concluded that there is a significant relationship between diet, sedentary lifestyle, and screen time duration with nutritional status in adolescents at SMAN 10 Tasikmalaya. Therefore, respondents are advised to pay attention to diet in accordance with the recommendations of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia and can reduce the intensity of sedentary activities and high screen time use.

Keyword: *Dietary Habit, Nutritional Status, Screen Time, Sedentary Lifestyle*