

ABSTRAK

SITI RATNA NINGSIH

HUBUNGAN LAMA *SCREEN TIME*, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MAN 2 TASIKMALAYA TAHUN 2023

Screen time berhubungan dengan perubahan perilaku makan seseorang. Seseorang dapat mengalami peningkatan asupan atau melupakan waktu makan karena terlalu asik menggunakan *gadget*. Hal tersebut bisa menyebabkan ketidakseimbangan asupan sehingga status gizinya menjadi lebih atau kurang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara lama *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah siswa MAN 2 Tasikmalaya yang tidak mukim (tidak tinggal di pesantren) berjumlah 363 siswa dengan jumlah sampel 144 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner, formulir *food recall 2x24 jam*, timbangan dan stadiometer. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Spearman's rank*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel lama *screen time* tidak berhubungan dengan asupan energi ($p = 0,547$), asupan protein ($p=0,747$), asupan lemak ($p=0,677$), dan asupan karbohidrat ($p=0,447$). Penelitian ini juga menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel asupan energi ($p = 0,879$), asupan protein ($p=0,863$), asupan lemak ($p=0,822$), dan asupan karbohidrat ($p=0,956$) dengan status gizi. Lama *screen time* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi ($p=0,456$). Siswa MAN 2 Tasikmalaya diharapkan untuk tetap menjaga durasi *screen time*, dan memperhatikan asupan makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang agar memiliki status gizi yang optimal.

Kata kunci: *screen time*, asupan, gizi makro, status gizi

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024**

ABSTRACT

SITI RATNA NINGSIH

RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN TIME, ENERGY INTAKE AND MACRONUTRIENTS WITH NUTRITIONAL STATUS MAN 2 TASIKMALAYA STUDENTS IN 2023

Screen time is related to changes in a person's eating behavior. A person can experience an increase in intake or forget about mealtimes because it is too fun to use gadgets. This can cause an imbalance in intake so that the nutritional status becomes more or less. This study aims to analyze the relationship between screen time duration, energy intake and macronutrients and nutritional status in MAN 2 Tasikmalaya students in 2023. This study is an observational research with a cross sectional design. The population is 363 students of MAN 2 Tasikmalaya who do not live in Islamic boarding schools with a sample of 144 people. Samples were taken using proportional random sampling techniques. The instruments used in this study were questionnaires, 2x24-hour food recall forms, scales and stadiometers. The data analysis used is the Spearman's rank test. The results of the analysis showed that the long screen time variables were not related to energy intake ($p = 0.547$), protein intake ($p = 0.747$), fat intake ($p = 0.677$), and carbohydrate intake ($p = 0.447$). This study also showed no relationship between the variables of energy intake ($p = 0.879$), protein intake ($p = 0.863$), fat intake ($p = 0.822$), and carbohydrate intake ($p = 0.956$) with nutritional status. The length of screen time was not significantly related to nutritional status ($p=0.456$). MAN 2 Tasikmalaya students are expected to maintain the duration of screen time, and pay attention to food intake in accordance with balanced nutrition guidelines in order to have an optimal nutritional status.

Keywords: screen time, intake, macronutrients, nutritional status