

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

a. Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan individu yang berada pada masa transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Periode ini ditandai dengan perubahan yang pesat pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (Kemenkes, 2020). Masa remaja umumnya berada pada rentang usia 10-19 tahun dan merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia (WHO, 2022).

Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk peningkatan tinggi badan, berat badan, serta perubahan komposisi tubuh akibat pengaruh hormon (Izzani *et al.*, 2024). Remaja juga mengalami perkembangan kognitif dan emosional yang memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, serta pembentukan identitas diri (Aulia, 2021). Peran lingkungan keluarga, teman sebaya, serta media sosial sangat besar terhadap pembentukan karakter, kebiasaan, dan gaya hidup siswa (Zahwa & Hanif, 2024).

Pada periode remaja, tubuh mengalami peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi akibat pertumbuhan yang berlangsung cepat (Azrimaidaliza *et al.*, 2023). Kecukupan asupan gizi menjadi

faktor penting dalam menunjang aktivitas harian remaja. Asupan yang baik dapat membantu meningkatkan performa belajar, aktivitas fisik, serta menjaga kondisi kesehatan secara keseluruhan (Aulia, 2021).

b. Kejadian Gizi Lebih

Status gizi merupakan salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi terbentuk dari keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Muharramah *et al.*, 2023). Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Par'i *et al.*, 2017).

Kejadian gizi lebih merupakan salah satu kategori status gizi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan energi harian. Kondisi ini umumnya terjadi Ketika asupan energi melebihi kebutuhan tubuh dalam jangka waktu tertentu (Cahyorini *et al.*, 2022). Gizi lebih dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, dan tekanan darah tinggi (WHO, 2025).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Gizi Lebih

Kejadian gizi lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor yang berasal dari individu maupun lingkungan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi menjadi penyebab utama terjadinya gizi lebih (Yanti *et al.*, 2021). Berbagai faktor yang berperan dalam terjadinya gizi lebih antara lain:

1) Asupan Energi

Asupan energi merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih. Status gizi sangat dipengaruhi oleh jumlah (kuantitas) dan jenis (kualitas) makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kelebihan asupan zat gizi makro, terutama karbohidrat sederhana dan lemak jenuh dapat menyebabkan masalah gizi lebih (Tomasoa *et al.*, 2021).

2) Genetik

Faktor genetik atau keturunan memberikan kontribusi terhadap status gizi, walaupun secara tidak langsung. Genetika mempengaruhi berbagai aspek tubuh seperti metabolisme basal, kecenderungan terhadap obesitas atau kekurangan berat badan, serta risiko munculnya penyakit bawaan atau penyakit kronis yang berhubungan dengan kondisi gizi, seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolisme lipid. Misalnya, seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan obesitas atau

diabetes memerlukan perhatian khusus dalam menjaga pola makan dan gaya hidup agar status gizinya tetap optimal (Tomasoa *et al.*, 2021).

3) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Perbedaan karakteristik biologis antara laki-laki dan Perempuan, seperti komposisi tubuh, hormon, serta kebutuhan energi, berpengaruh terhadap proses metabolisme dan pemanfaatan energi dalam tubuh. Perbedaan pola aktivitas fisik dan kebiasaan makan antara laki-laki dan Perempuan juga dapat berkontribusi terhadap variasi status gizi (Kholifah *et al.*, 2025).

4) Ekonomi Keluarga

Tingkat ekonomi berhubungan dengan kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan, baik dari segi jumlah, kualitas, maupun variasi makanan. Perbedaan kondisi ekonomi keluarga juga dapat memengaruhi pola pemilihan makanan, termasuk frekuensi makanan siap saji atau makanan tinggi energi. Pola konsumsi yang kurang seimbang berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi dan risiko terjadinya gizi lebih (Indria Martha Dewi, Wandani Zaza Saskia Ayu, 2021).

5) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan kebutuhan dan pengeluaran energi harian. Rendahnya tingkat aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi lebih kecil dibandingkan asupan energi, sehingga memicu penumpukan lemak tubuh. Keadaan tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gizi lebih pada remaja (Tomasoa *et al.*, 2021).

6) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang. Pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang, yang hasil akhirnya asupan makanan akan berpengaruh pada status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang baik akan berdampak pada status gizi yang baik pula (Harleni *et al.*, 2023).

d. Penilaian Status Gizi Lebih

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui metode langsung maupun tidak langsung. Metode langsung meliputi pengukuran antropometri, pemeriksaan klinis, biokimia, serta biofisik. Penilaian secara tidak langsung dapat dilakukan melalui

survei konsumsi makanan, statistik vital, serta analisis faktor ekologi (Supariasa *et al.*, 2022).

Penilaian status gizi dalam penelitian ini menggunakan metode langsung dengan pengukuran antropometri, meliputi pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Hasil pengukuran kemudian digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan kategori standar antropometri yang mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak untuk usia anak dan remaja 5-18 tahun. Standar antropometri anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan yang terdiri atas empat indeks, yaitu Berat Badan menurut Umur (BB/U), Panjang/Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U), Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB), dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pada anak dan remaja usia 5-18 tahun, status gizi dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). IMT/U diperoleh dari hasil pembagian antara berat badan dan tinggi badan kuadrat, kemudian dibandingkan dengan kurva standar IMT/U sesuai usia dan jenis kelamin. Indeks ini digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas (Menteri Kesehatan Republik

Indonesia, 2020). Rumus perhitungan IMT/U adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Hasil perhitungan IMT kemudian dihitung nilai *z-score* dengan rumus sebagai berikut:

$$Z - Score = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Rujukan}}{\text{Nilai Simpangan Baku Rujukan}}$$

Hasil perhitungan *z-score* kemudian dikonversikan ke dalam ketetapan standar antropometri berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 yang dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2. 1
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi berdasarkan Indeks IMT/U untuk Anak Usia 5-18 Tahun

Kategori	Z-Score
Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	>-3SD
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3SD sd <-2SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
Obesitas	>+2 SD

Sumber: Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020)

2. Penggunaan *Smartphone*

a. Pengertian *Smartphone*

Smartphone atau ponsel pintar merupakan perangkat komunikasi elektronik yang tidak hanya berfungsi untuk melakukan panggilan dan mengirim pesan, tetapi juga dilengkapi dengan berbagai fitur canggih seperti akses internet, aplikasi media sosial,

permainan digital, serta multimedia (Handayani *et al.*, 2024). *Smartphone* memungkinkan penggunanya untuk terhubung dengan berbagi *platform* digital secara cepat dan praktis. Perkembangan teknologi tersebut menjadikan *smartphone* sebagai salah satu media utama dalam menunjang aktivitas sehari-hari, baik dalam bidang pendidikan, komunikasi, maupun hiburan (Astuti *et al.*, 2022).

Screen Time adalah jumlah waktu yang dihabiskan oleh seseorang untuk berinteraksi dengan layar dalam jangka waktu tertentu (Orben, 2020). *American Academy of Pediatrics*, merekomendasikan agar anak usia 13-15 tahun tidak menggunakan perangkat digital atau *smartphone* lebih dari dua jam perhari di luar waktu yang digunakan untuk keperluan akademik (*American Academy of Pediatrics*, 2013). *Screen time* yang berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, termasuk gangguan penglihatan, peningkatan risiko berat badan lebih, ketidakstabilan emosi, serta hambatan dalam perkembangan kognitif dan sosioemosional (Iqlima *et al.*, 2024).

b. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan *smartphone* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Perbedaan karakteristik individu maupun lingkungan dapat memengaruhi intensitas dan pola penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* antara lain:

1) Faktor Individu

Faktor individu berkaitan dengan kebutuhan remaja dalam menggunakan *smartphone*, seperti mencari hiburan, komunikasi, dan informasi. Remaja cenderung menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari karena perangkat ini sudah menjadi bagian dari kebutuhan hidup. Perkembangan teknologi mempermudah akses informasi juga meningkatkan ketergantungan remaja terhadap *smartphone* (Ginting *et al.*, 2025).

2) Faktor Psikologis

Kondisi psikologis seperti stress, kecemasan, dan kebutuhan akan kenyamanan emosional dapat mendorong penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi. Remaja sering menggunakan *smartphone* sebagai sarana pelarian dari tekanan atau kejenuhan yang dialami. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari (Fikma *et al.*, 2025).

3) Faktor Kebiasaan

Penggunaan *smartphone* pada remaja sering dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, seperti saat ada waktu luang. Banyak remaja menggunakan *smartphone* dalam durasi yang lama hingga mengganggu aktivitas lain seperti tidur. Kebiasaan ini

menunjukkan bahwa *smartphone* menjadi bagian dari rutinitas harian remaja (Ovany *et al.*, 2025).

4) Faktor Sosial

Interaksi sosial remaja saat ini banyak dilakukan melalui *smartphone*, terutama melalui media sosial. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan teman sebaya dalam menggunakan *smartphone* agar tetap terhubung secara sosial. Kondisi tersebut mendorong meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* dalam aktivitas sosial remaja (Damayanti *et al.*, 2024).

5) Akses Teknologi

Kemudahan penggunaan *smartphone* serta banyaknya fitur dan aplikasi menarik menjadi faktor utama meningkatnya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* menyediakan berbagai layanan seperti hiburan, komunikasi, dan informasi dalam satu perangkat. Ketersediaan berbagai fitur tersebut mendorong remaja untuk memanfaatkan *smartphone* dalam berbagai aktivitas sehari-hari (Ginting *et al.*, 2025).

c. Dampak Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan *smartphone* memiliki sejumlah dampak positif. *Smartphone* dapat mempermudah seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk berinteraksi dengan orang lain. Saat seseorang merasa penat dengan rutinitas, *smartphone* dapat menjadi sarana hiburan melalui permainan daring maupun luring.

Smartphone juga membantu mempercepat penyelesaian berbagai tugas serta dapat dimanfaatkan sebagai media untuk berbisnis secara *online* (Haryanti *et al.*, 2022).

Penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif, salah satunya risiko kecanduan. Kecanduan *smartphone* dapat memengaruhi perkembangan siswa. Individu yang kecanduan cenderung larut dalam penggunaan *smartphone* hingga mengabaikan lingkungan sekitar, mengganggu jam tidur, dan menurunkan prestasi belajar. Bermain *smartphone* termasuk aktivitas fisik tidak aktif (*sedentary lifestyle*) yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaannya (Fadhilah *et al.*, 2023).

d. Pengukuran Penggunaan *Smartphone* menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Pengukuran penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh Kwon *et al.* (2013). Skala ini telah banyak digunakan untuk menilai tingkat kecanduan atau ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* atau *smartphone*, termasuk pada remaja. Beberapa aspek yang diukur dalam SAS meliputi, gangguan kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*), antisipasi positif (*positive anticipation*), ketergantungan (*withdrawal*), hubungan yang berfokus di dunia maya (*cyberspace-*

oriented relationship), penggunaan berlebihan (*overuse*), toleransi atau kebutuhan makin tinggi (*tolerance*) (Kwon *et al.*, 2013).

Instrumen ini terdiri dari sejumlah pertanyaan yang akan dijawab oleh responden berdasarkan tingkat persetujuan mereka. Instrumen ini diukur menggunakan skala likert 5 poin, yaitu : 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering. Total skor dari seluruh item kemudian diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi, untuk menggambarkan tingkat penggunaan *smartphone* masing-masing responden.

3. Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

a. Pengertian *Junk Food*

Junk Food berasal dari kata “*Junk*” yang berarti rongsok atau sampah dan “*Food*” yang berarti makanan (Indraguna *et al.*, 2024). Ditinjau dari aspek kandungan gizinya, *junk food* memiliki kadar lemak yang tinggi, rendah serat, serta mengandung garam, gula, zat aditif, dan kalori dalam jumlah berlebih. Kandungan vitamin dan mineral pada makanan jenis ini relatif rendah sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi harian secara optimal (Wangi, 2024). Apabila terlalu banyak dan sering mengonsumsi *junk food* akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas, hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan gangguan status gizi (Yarah *et al.*, 2021).

b. Macam-macam *Junk Food*

1) Makanan Cepat Saji (*fast food*)

Fast food adalah makanan cepat saji yang diproduksi dengan proses pengolahan sederhana dan waktu penyajian yang singkat. Jenis makanan ini umumnya tinggi lemak, garam, dan kalori karena menggunakan bahan olahan serta teknik memasak seperti penggorengan cepat (Yarah *et al.*, 2021). *Fast food* dapat berbentuk *western fast food* maupun *traditional fast food*. Contoh *western fast food* antara lain hamburger, *French fries*, *fried chicken*, pizza, sandwich, dan *soft drink*. Terdapat juga makanan tradisional yang termasuk dalam kategori *fast food* karena proses penyajiannya cepat, seperti bakso, nasi goreng, mi ayam, soto, dan sate ayam (Husnah & Sakdiah, 2023).

2) Makanan Olahan

Makanan olahan adalah makanan yang telah mengalami proses tertentu, seperti pembekuan, pengalengan, pemanggangan, atau pengolahan lainnya. Contoh makanan olahan antara lain sosis, nugget, kornet, mi instan, makanan kaleng, dan daging asap. Jenis makanan ini umumnya mengandung natrium, gula, dan lemak dalam jumlah tinggi. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan di kemudian hari (Tanjung *et al.*, 2022).

3) Makanan yang Mengandung Bahan Pengawet

Makanan yang mengandung bahan pengawet dan berbagai zat sintetis lainnya dibuat dengan tujuan agar dapat disimpan dalam waktu lebih lama tanpa mengubah rasa maupun teksturnya. Penggunaan bahan-bahan tersebut banyak ditemukan pada produk junk food, karena makanan jenis ini umumnya diproduksi secara massal dan membutuhkan daya simpan tinggi. Contohnya meliputi minuman bersoda, minuman berperisa, permen, jeli, aneka camilan kemasan, biskuit, dan produk *confectionery* yang umumnya mengandung bahan pengawet, pewarna, perisa, pemanis, maupun penstabil. Kandungan pengawet, perisa buatan, pewarna, serta penstabil pada junk food dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan (Husnah & Sakdiah, 2023).

c. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Perilaku masyarakat dalam konsumsi *junk food* didasari oleh beberapa faktor pendorong. Perbedaan karakteristik individu maupun lingkungan dapat memengaruhi perilaku konsumsi *junk food*. Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*, antara lain:

1) Pengetahuan

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku makan. Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan siswa cenderung memilih makanan hanya berdasarkan rasa dan kepraktisan, tanpa mempertimbangkan kualitas gizi yang dikandungnya. Hal ini dapat mendorong konsumsi makanan rendah zat gizi seperti *junk food*, yang dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Tanjung *et al.*, 2022):.

2) Rasanya yang Enak

Junk food umumnya memiliki cita rasa yang sangat kuat, baik manis, gurih, asin, maupun kombinasi dari ketiganya. Keunggulan rasa ini dihasilkan dari tingginya kandungan gula, garam, lemak, dan minyak yang ditambahkan selama proses pengolahan. Komposisi tersebut membuat *junk food* lebih mudah diterima oleh indera perasa dan menimbulkan sensasi yang menyenangkan, sehingga tidak mengherankan apabila banyak remaja menyukai dan mengonsumsi jenis makanan ini (Tanjung *et al.*, 2022):.

3) Paparan Iklan

Konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh tingginya paparan iklan di media sosial maupun televisi. Iklan tersebut biasanya menampilkan visual yang menarik dan berbagai bentuk promosi

yang membuat produk terlebih menggugah selera. Paparan yang berlangsung terus-menerus dapat mempengaruhi individu untuk lebih cenderung memilih makanan tinggi kalori dibandingkan makanan yang lebih sehat (Tanjung *et al.*, 2022):.

4) Cepat dan Praktis

Alasan lain yang mendorong tingginya konsumsi makanan cepat saji pada siswa adalah karena pelayanan yang cepat dan praktis. Proses produksi makanan cepat saji umumnya menggunakan teknologi dan mesin berstandar tinggi, sehingga waktu persiapan dan penyajiannya menjadi sangat singkat serta menu selalu tersedia. Perkembangan layanan pemesanan makanan secara online juga membuat akses terhadap makanan cepat saji semakin mudah dan cepat. Kemudahan ini menyebabkan siswa lebih cenderung memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan rumahan yang memerlukan waktu lebih lama untuk diolah (Tanjung *et al.*, 2022):.

5) Harganya yang Relatif Murah

Harga yang relatif murah juga memengaruhi kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Promo, diskon, dan paket hemat membuat makanan tersebut semakin terjangkau bagi siswa yang belum memiliki penghasilan sendiri. Kondisi ini meningkatkan daya tarik *junk food* dan mendorong konsumsi yang lebih tinggi di kalangan remaja (Tanjung *et al.*, 2022):.

6) Pengaruh Teman dan *Life Style*

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk ajakan teman sebaya dalam memilih makanan. Dorongan dari teman dapat meningkatkan konsumsi *junk food*, yang sering dipersepsikan sebagai makanan modern dan bagian dari gaya hidup. Persepsi ini membuat remaja lebih cenderung memilih makanan cepat saji bukan hanya karena rasa atau kepraktisannya, tetapi juga karena nilai sosial yang melekat padanya (Tanjung *et al.*, 2022):.

d. Pengukuran Frekuensi Konsumsi *Junk Food* menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Pengukuran frekuensi konsumsi *junk food* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Metode FFQ digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun (Afriza & Puteri, 2025). Kuesioner frekuensi makanan memuat daftar *junk food* yang sering dikonsumsi siswa berdasarkan hasil *food recall* dan survei pasar saat studi pendahuluan.

Pengukuran frekuensi konsumsi *junk food* dilakukan dengan memberi ceklis di tiap masing-masing makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu. Frekuensi konsumsi dapat dinyatakan dalam bentuk skor numerik maupun kategori frekuensi. Skor konsumsi pangan pada FFQ ditetapkan berdasarkan porsi makan

yang tercantum dalam instrumen. Kategori nilai skor FFQ terdapat pada Tabel 2.2 sebagai berikut:

Tabel 2. 2
Skor Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

No	Frekuensi Konsumsi	Skor
1	>1 kali/hari	50
2	1 kali/hari	25
3	3-6 kali/minggu	15
4	1-2 kali/minggu	10
5	1 kali sebulan	5
6	Tidak pernah	0

Sumber: Afriza & Puteri (2025)

Penggunaan metode FFQ dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola konsumsi makanan secara umum, khususnya dalam mengidentifikasi kebiasaan konsumsi junk food pada responden (Faridi *et al.*, 2022). Metode ini dinilai efektif karena mampu mengukur konsumsi dalam jangka waktu tertentu serta lebih praktis digunakan pada jumlah responden yang besar. FFQ juga dapat memberikan gambaran mengenai pola konsumsi yang berulang, sehingga sesuai digunakan untuk menilai frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja (Fayasari, 2020).

4. Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kejadian Gizi Lebih

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memengaruhi status gizi melalui perubahan perilaku sehari-hari. Waktu penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung meningkatkan perilaku sedentari karena remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk atau berbaring saat menggunakan perangkat tersebut (Nasrallah *et al.*, 2025). Kondisi ini dapat mengurangi waktu yang digunakan untuk melakukan

aktivitas fisik sehingga pengeluaran energi menjadi lebih rendah. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja (Islami *et al.*, 2023).

Penelitian oleh Harfika & Widayanti (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik pada remaja ($p\text{-value} = 0,044$), di mana remaja dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah. Penelitian Kumala *et al.* (2022) melaporkan bahwa durasi penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, dan pola makan berhubungan dengan status gizi pada remaja usia 13–15 tahun. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan *screen time* dan menurunkan aktivitas fisik sehingga berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih.

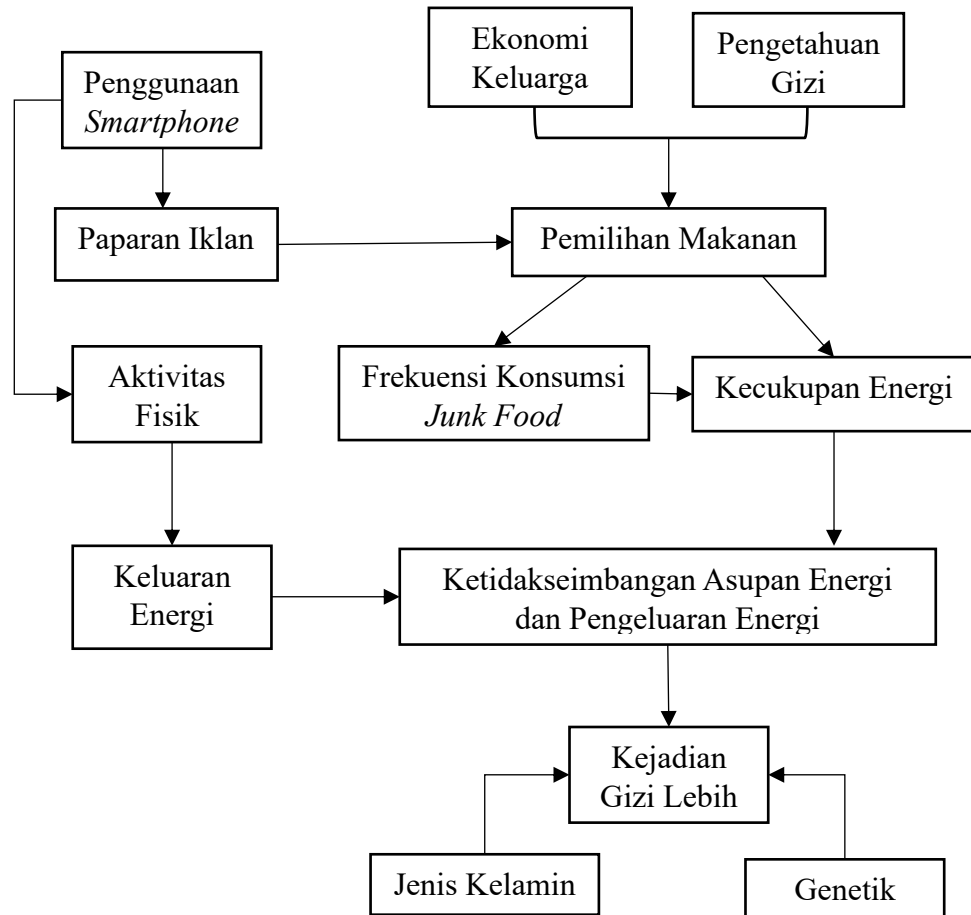
5. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Gizi Lebih

Frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih karena sebagian besar jenis *junk food* mengandung energi, lemak, gula, dan natrium dalam jumlah tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral (Titania *et al.*, 2020). Konsumsi *junk food* yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan asupan energi harian sehingga kecukupan energi melebihi kebutuhan tubuh (Ambariyati & Kristianingsih, 2023). Apabila kelebihan energi tersebut

tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup, kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan gizi lebih (Chairil *et al.*, 2024).

Hasil penelitian Nanda *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food*, asupan zat gizi makro, dan status gizi pada remaja. Remaja dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang lebih tinggi cenderung memiliki asupan energi yang lebih besar sehingga berisiko mengalami gizi lebih. Hasil penelitian Ambariyati & Kristianingsih (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi junk food dengan obesitas pada remaja. Remaja yang lebih sering mengonsumsi junk food memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi junk food.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Indria & Wandani (2021), Tomaso *et al.*, (2021), dan Harleni *et al.*, (2023).