



Given Content

HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA MARTIA BHAKTI

Oleh :
Firda widiasari
201902024

ABSTRAK

Pendahuluan : Gizi lebih merupakan masalah yang dapat menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan dengan berbagai kesulitan, penyakit degeneratif, dan kemungkinan kematian yang lebih tinggi di masa depan. Tujuan Penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja di SMA Martia Bhakti.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan consecutive sampling. instrumen penelitian menggunakan kuesioner Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ), dan Smartphone Addition Scale (SAS). Dan analisis menggunakan uji chi-square dan Fisher's Exact.

Hasil : Hasil analisis data hubungan perilaku makan dengan gizi lebih yaitu p-value = 0,220 (p>0,05) dan hubungan penggunaan gadget dengan gizi lebih pada remaja di SMA Martia Bhakti dengan p-value = 0,548 (p>0,05).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih pada remaja di SMA Martia Bhakti.

Kata kunci : Remaja, Perilaku makan, Penggunaan gadget, Gizi lebih

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND GADGET USE WITH OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS AT MARTIA BHAKTI HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Overnutrition is more of a problem that can cause various adverse effects on health, including various difficulties, degenerative diseases, and a higher probability of death in the future. The purpose of this study was to analyze the relationship between eating behavior and gadget use among overweight adolescents at SMA Martia Bhakti. This study used a cross-sectional design. The number of samples in this study was 100, using consecutive sampling. The research instruments used were the Eating Behavior Patterns Questionnaire

(EBPQ) and the Smartphone Addition Scale (SAS) questionnaire. Data analysis used the Chi-square test and Fisher's exact test. The results of data analysis on the relationship between eating behavior and overnutrition (p-value = 0.220, p-value > 0.05) and the relationship between gadget use and overnutrition (p-value > 0.05). So the results show that there is no relationship between eating behavior and the use of gadgets for excess nutrition in adolescents at SMA Martia Bhakti.

Keywords: Adolescents, Eating behavior, Use of gadgets, Over nutrition

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah gizi, termasuk obesitas (Corkins, 2016). Menurut data World Health Organization (2019) lebih dari 340 juta prevalensi global menunjukkan obesitas. Di Indonesia masalah obesitas pada usia remaja menempati urutan kedua setelah Singapura dengan terbanyak sebesar 12,2% (Restuastuti et al., 2016). Data penelitian kesehatan dasar 2018 menunjukkan prevalensi status gizi kegemukan pada remaja 16-18 tahun dengan persentase sebesar 9,5% (Health, 2018). Di Provinsi Jawa Barat angkanya 7,6% pada tahun 2013 dan 7,6% pada tahun 2016, dengan angka obesitas 6,2% gemuk dan 1,4% obesitas (Riskseddas, 2013). Salah satunya adalah Bekasi. Bekasi berada di urutan kedua se Jawa Barat yang memiliki prevalensi gizi lebih atau obesitas sebesar (12,6%).

Gizi lebih merupakan masalah yang dapat menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan dengan berbagai kesulitan, penyakit degeneratif, dan kemungkinan kematian yang lebih tinggi di masa depan (Marfuah et al, 2016). Gizi lebih dapat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Menurut Robinson dan Matheson (2015) anak yang menggunakan gadget bersamaan dengan mengemil, maka biasanya lebih sulit merasakan perasaan kenyang karena fokus dengan kegiatannya menggunakan gadget. Hal tersebut yang dapat menyebabkan status gizi lebih pada anak.

Gadget memiliki dampak negatif di dalamnya yaitu penggunaan gadget dapat berpengaruh pada screen time yang tinggi, aktivitas fisik yang rendah, serta mempengaruhi perilaku makan remaja dan dapat mempengaruhi status gizi obesitas dalam beberapa cara. Sejalan dengan penelitian menurut La Marra (2020) menyatakan bahwa seseorang secara psikologis akan teralihkan dari perhatiannya pada makanan dan umumnya akan makan lebih banyak selama waktu makan atau tepat setelah makan yang berdampak pada status gizi. Waktu, kuantitas, preferensi, dan pilihan makanan seseorang semuanya dipengaruhi oleh campuran kompleks faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan keturunan, dan aktivitas ini dikenal sebagai perilaku makan (Gellman dan Turner 2013). Sebuah penelitian menyatakan menggunakan gadget saat makan dapat meningkatkan asupan lemak dan total asupan kalori sebesar 15% (Goncalves et al., 2019). Didukung oleh penelitian (Haghjoo et al., 2022), Remaja rentan mengalami sindrom metabolik, yang ditandai dengan rendahnya kadar High Density Lipoprotein (HDL) dan penurunan aktivitas lipoprotein lipase, yang menyebabkan tubuh mengalami ketidakseimbangan dan gangguan karena nutrisi tidak masuk dan keluar tubuh sesuai dengan yang dikonsumsi.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan tersebut diatas pada sekolah SMA Martia Bhakti dikarenakan ranking pada LTMPPT masih di urutan 47 dengan akreditasi A, gaya hidup serta perilaku makan yang disediakan pada lingkungan lebih banyak yang mengandung manis-manis, minyak dan berlemak, serta letak sekolah yang kurang strategis karena berada di pinggir jalan sehingga peneliti ingin melakukan penelitian pada sekolah tersebut dengan judul yang akan dibawakan yaitu mengenai hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja. Sehingga saya mengaitkan kedua variabel tersebut secara bersamaan maka perlu dilakukan penelitian kembali agar didapatkan hasil yang diinginkan yaitu ada hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja pada siswa di SMA Martia Bhakti. Dan tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui bagaimana hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja siswa di SMA Martia Bhakti.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja di SMA Martia Bhakti?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja di SMA Martia Bhakti.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk menganalisis perilaku makan remaja SMA Martia Bhakti.
- b. Untuk menganalisis penggunaan gadget pada remaja SMA Martia Bhakti.
- c. Untuk menganalisis gizi lebih pada remaja SMA Martia Bhakti
- d. Untuk menganalisis karakteristik responden remaja SMA Martia Bhakti
- e. Untuk menganalisis hubungan perilaku makan dengan gizi lebih remaja SMA Martia Bhakti
- f. Untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan gizi lebih pada remaja SMA Martia Bhakti.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan terkait perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih untuk masyarakat kedepannya.

2. Manfaat untuk STIKes Mitra Keluarga

Penelitian ini juga dapat memberikan informasi tentang perilaku makan dan penggunaan gadget dilihat dari segi aspek yaitu penyebab dan dampak spesifik ke dalam gizi lebih remaja.

3. Manfaat untuk peneliti

Peneliti dapat mengetahui bahwa ada hubungan perilaku makan dan penggunaan gadget dengan gizi lebih remaja di SMA Martia Bhakti.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian Sebelumnya

No Desain Hasil Keterangan

Nama Tahun Judul

Nindy Andita, 2020 Hubungan Cross Hubungan signifikan Penelitian ini dilaksanakan di Alfi Fairus Tingkat Stres Sectional antara asupan SMKN 3 Kota Bekasi pada Asna, Noerfitri Dan Asupan Zat protein dengan bulan Desember 2020 dengan Gizi Makro kejadian kegemukan sampel berusia 15-17 tahun, Terhadap remaja putri di SMK sedangkan pada penelitian

1.

Kejadian Kota Bekasi. saya di SMA Martia Bhakti

Kegemukan dengan kategori usia 10-19

Remaja Putri Tahun.

SMK Di Kota

Bekasi

Rini Hariani 2020 Hubungan Cross Hasil $p(0,01) < \alpha$ Penelitian ini dilaksanakan di Ratih, Sara Perilaku Makan Sectional (0,05) yang berarti SMAN 2 Tambang, populasi Herlina, Yus dengan Status terdapat hubungan seluruh siswi putri sebanyak Maharani Gizi pada antara perilaku 12 kelas berjumlah 240 siswa.

Remaja Putri di makan responden Sedangkan pada penelitian

SMAN 2 terhadap status gizi saya seluruh siswa-siswi

Tambang di SMAN 2 berjumlah 774 siswa yang

2.

Tambang akan dilaksanakan di SMA

Martia Bhakti.

Penelitian Sebelumnya

No Desain Hasil Keterangan

Nama Tahun Judul

Septiyanti 2020 Obesitas dan Cross Nilai signifikan p- Semua sampel pengukuran Seniwati Obesitas Sentral Sectional value 0,000, yang biomedis yang tinggal di blok pada Masyarakat menunjukkan sensus dengan klasifikasi Usia Dewasa di bahwa ada perkotaan berjumlah 35,285 Daerah perbedaan bermakna sampel, yang berasal dari 272 Perkotaan antara mereka yang kabupaten/kota dan 540 blok Indonesia obesitas/obesitas sensus.

3.

sentral dengan Sedangkan pada penelitian mereka yang saya hanya untuk kategori IMT/lingkar remaja dengan jumlah sampel pinggang normal sebanyak 93 responden dari pada pemeriksaan total keseluruhan mahasiswa kolesterol. 774 siswa.

Christine Novi 2021 Perilaku Makan, Cross Nilai p-value 0,001 Penelitian dilakukan pada Arista, Nazhif Kebiasaan Sectional < 0,05. Hal ini dapat bulan Juni sampai dengan gifari, Sarapan, menunjukkan bahwa bulan Agustus tahun 2019 di Rachmanida Pengetahuan ada hubungan SMA Jakarta. Sedangkan

4. 4

Nuzrina, Laras Gizi dan Status perilaku makan pada penelitian saya

.

Sitoayu, Lintan Gizi pada dengan status gizi dilakukan pada bulan maret g Purwara Remaja SMA di pada remaja SMA hingga agustus tahun 2023 di Jakarta Jakarta SMA Martia Bhakti.

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih adalah remaja. Masalah gizi remaja menuntut perhatian khusus karena mempengaruhi perkembangan dan memiliki efek jangka panjang (Al-Jawaldeh et al., 2020). Masa remaja bisa dikatakan peluang kedua untuk mengejar perkembangan apabila terjadi penurunan pada masa awal kehidupan. remaja memerlukan zat gizi yang adekuat dari segi kuantiti serta mutu dengan menanggulangi perkembangan segera serta risiko kesehatan yang lain dapat ditingkatkan melalui kebutuhan gizi (Kahssay et al., 2020).

b. Klasifikasi Remaja

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Berlangsung antara umur 12 - 21 tahun bagi wanita dan 13 - 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12-13 tahun sampai dengan 17-18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17-18 tahun sampai dengan 21-22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, usia ini umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (Asrori dan Ali, 2016).

c. Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Diény (2014) perkembangan remaja antara lain:

1) Perubahan Fisik

Perkembangan organ seks primer dan sekunder, yang diatur oleh pematangan hormon seks, mencirikan perubahan biologis yang terkait dengan masa remaja.

2) Perkembangan Psikologis

Cinta, kerinduan, keinginan untuk bertemu orang baru adalah contoh emosi atau sensasi dan motif baru yang dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik, khususnya organ seksual.

3) Perkembangan Sosial

Remaja menjauh dari orang tua mereka juga memperdalam hubungan mereka dengan teman nya saat mereka menjalani perkembangan sosial mereka.

Kelompok teman sebaya menjadi krusial dan signifikan dalam kehidupan sosial remaja. Kelompok teman sebaya cenderung terbentuk dari tingkat yang lebih

besar sampai kecil tergantung pada seberapa besar pengaruh teman sebaya terhadap kehidupan sosial remaja. Remaja yang ingin menyesuaikan diri dengan kelompoknya harus beradaptasi dan berasimilasi.

4) Perkembangan Kepribadian

Hambatan dan tantangan yang terjadi pada setiap tahap perkembangan akan membantu membentuk kemampuan yang diperlukan untuk mengatasinya. Dua tugas mendasar yang harus diselesaikan remaja adalah mengembangkan kemandirian diri orang tua mereka dan menciptakan identitas yang berbeda untuk menjadi dewasa sebagai individu.

5) Perkembangan Kognitif

Memiliki kemampuan berpikir kritis dan logis merupakan salah satu tujuan tumbuh kembang remaja. Pertumbuhan otak remaja menciptakan perspektif sosial dan kognitif baru.

6) Perkembangan Emosional

Emosi memiliki jenis yang umum sering dialami remaja adalah cinta, kasih sayang, kegembiraan, kebahagiaan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, kesedihan, kecemburuan, kekecewaan, dan kebencian. Mereka mengatasi ketidaknyamanan emosional yang dialaminya dengan menunjukkan perilaku negatif yaitu: agresif, regresif, dan tidak menentu (Achroni, 2014).

7) Perkembangan Moral

Memasuki masa remaja, remaja mengalami perkembangan moral. Remaja akan bekerja dengan baik dengan dorongan yang ada dalam dirinya, tanpa perlu dibimbing, dijebak, didorong, dan diancam dengan hukuman (Achroni, 2014).

2. Gizi Lebih

a. Pengertian Gizi Lebih

Gizi lebih menurut Fitriyani (2017) adalah penumpukan jaringan adiposa yang kelebihan di dalam tubuh, akibat tidak seimbangnya asupan serta penggunaan energi akibat makan berlebihan bukan konsumsi energi. Ketika jumlah nutrisi yang tepat yaitu karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral dikonsumsi maka akan menghasilkan gizi tidak lebih (Amalia et al., 2013). Sementara penelitian Kumar dan Kelly (2017) menyatakan bahwa pengaruh faktor kompleks yang terkait dengan lingkungan, gen, dan efek ekologis seperti keluarga, komunitas, dan sekolah merupakan interaksi sehingga menyebabkan kelebihan gizi pada masa anak-anak.

b. Gizi Lebih Pada Anak Remaja

Anak-anak yang masih bersekolah biasanya menghadapi masalah gizi lebih, seperti asupan kalori, lemak jenuh, gula, dan garam yang berlebihan, serta kekurangan makanan kaya serat seperti sayur dan buah. Jika perilaku makan berlebihan ini tidak dibarengi dengan olahraga, maka berisiko terjadi kelebihan gizi. Penggunaan media berbasis layar atau jarangnyanya area bermain di dekat rumah atau sekolah dapat membuat anak menjadi kurang aktif (Supariasa, 2016).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Lebih

Menurut penelitian Hidayati (2019) menyatakan bahwa beberapa faktor gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor sebagai berikut:

1) Aktivitas fisik

Menurut penelitian Koko (2016), ketidakaktifan menyebabkan lemak tubuh dan aktivitas fisik yang kurang meningkatkan jumlah energi yang disimpan sebagai lemak. Energi yang masuk dan energi yang keluar akan tidak seimbang jika Anda tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. Hal ini menyebabkan sejumlah besar energi disimpan sebagai jaringan lemak dan menyebabkan obesitas dan makan berlebihan pada seseorang (Octari et al., 2014).

Menurut penelitian Lee and Yoon (2018), orang yang menggunakan layar lebih sering daripada orang yang melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi lebih cenderung menumpuk lemak. Selain itu, jika konsumsi media berbasis layar lebih dari satu jam per hari, berdampak pada prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak (Irawan et al., 2020).

2) Faktor Lingkungan dan Gaya Hidup

Peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia dapat dipengaruhi secara signifikan oleh variabel lingkungan dan gaya hidup. Konsumsi makanan dan

aktivitas fisik anak dipengaruhi oleh pengaruh lingkungan dalam berbagai setting, termasuk rumah, sekolah, dan masyarakat. Preferensi keluarga untuk jenis dan jumlah makanan, waktu makan, makan di luar, dan cara hidup (apakah tidak banyak bergerak atau aktif secara fisik) adalah beberapa dari variabel tersebut.

Menurut penelitian Kumar dan Kelly (2017), perubahan lingkungan yang mengarah pada asupan kalori yang lebih tinggi juga disertai dengan elemen yang menurunkan pengeluaran kalori, seperti tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah serta menghabiskan untuk melakukan aktivitas menetap seperti menggunakan komputer, ponsel, atau tablet. Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya dan memperoleh pendidikan mereka di sekolah. Oleh karena itu, sekolah memiliki kekuatan untuk mempengaruhi perilaku anak dalam hal kebiasaan makan dan rutinitas olahraga.

Disarankan bahwa anak remaja umur 5 hingga 17 tahun disarankan latihan fisik dengan tingkat sedang hingga kuat selama minimal 60 menit (kumulatif).

Rekomendasi ini berasal dari penelitian Gondhowiardjo et al. (2019) bersepeda, berenang, jogging santai, dan aktivitas lainnya adalah contoh hal yang bisa dilakukan. Jika dilakukan minimal seminggu tiga kali, olahraga lebih dari 60 menit per hari dapat berdampak positif bagi kesehatan.

3) Penggunaan obat-obatan

Obat-obatan dapat menyebabkan obesitas. Menggunakan obat-obatan yang memiliki kandungan steroid dalam waktu yang panjang untuk pengobatan alergi, osteoarthritis, dan asma dapat meningkatkan rasa lapar dan berujung pada obesitas (P2PTM Kemenkes, 2018). Selain itu, sejumlah obat, termasuk glukokortikoid, obat antipsikotik seperti risperidone dan olanzapine, dan obat antiepilepsi, dapat menyebabkan penambahan berat badan (Kumar dan Kelly, 2017).

4) Jenis kelamin

Wanita lebih cenderung kelebihan berat badan daripada pria. Sementara ini berlangsung, peneliti lain telah menunjukkan bahwa hormon memiliki peran dalam variasi jenis kelamin dalam prevalensi obesitas pada anak. Hormon terkait dengan variasi komposisi tubuh anak-anak. Lebih banyak penelitian mengungkapkan bahwa wanita memiliki kadar leptin yang bersirkulasi lebih tinggi, hormon yang mengatur nafsu makan untuk mencegah makan berlebihan dan meningkatkan pengeluaran energi (Shah et al., 2020).

5) Pendidikan orang tua

Menurut pengetahuan orang tua yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung tingkat obesitas yang lebih tinggi. Kedudukan sosial ekonomi keluarga akan meningkat serta pendidikan orang tua menjadi lebih tinggi, meningkatkan kapasitas keluarga untuk mengkonsumsi lebih banyak makanan. Menurut penelitian Indarwati (2019), tingkat pendidikan ayah dapat mempengaruhi jenis pekerjaan yang dilakukan, serta berdampak ke kondisi sosial dan ekonomi. Kemampuan untuk melengkapi apa yang dibutuhkan dan life style anak-anaknya pada akhirnya akan bergantung pada tingkat sosial ekonomi keluarga.

Tingkat pendidikan yang diperoleh ibu berkorelasi dengan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang gizi, kesehatan anak, dan pemilihan makanan terkait penyebab obesitas pada anak. Hal ini akan berdampak pada kepedulian orang tua dalam mendidik anak dan memilih makanan yang mencegah obesitas pada anak. Dibandingkan dengan pendidikan yang lebih rendah, ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi diantisipasi agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pola asuh serta pola makan yang sehat pada anak (Octari et al., 2014).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Lebih

Menurut penelitian Sabila (2021) menyatakan bahwa beberapa faktor gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor sebagai berikut:

1) Usia

Remaja berusia antara 13 dan 15 tahun biasanya tumbuh dan berkembang

dengan sangat cepat. Selain itu, ada tahap modifikasi gaya hidup pada masa remaja, terutama yang berkaitan dengan pola makan. Remaja yang lebih muda akan lebih rentan untuk dipengaruhi dan diikutsertakan dalam segala hal, baik yang menguntungkan maupun yang merugikan (Nugroho, 2020 dalam Suha, 2022).

2) Pekerjaan Orang Tua dan Status Sosial Ekonomi

Orang tua yang bekerja untuk menafkahi keluarganya juga menghasilkan uang. Konsumsi makanan sehat keluarga dapat bervariasi tergantung pada tingkat pendapatan mereka. Gaya hidup dan kebiasaan makan dapat berubah jika tingkat pendapatan masyarakat meningkat dan diikuti dengan peningkatan tingkat pendidikan. Padahal di zaman sekarang ini, mayoritas masyarakat menyukai makanan cepat saji yang dapat mengakibatkan gizi tidak seimbang. Menurut Octari et al. (2014), jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan kelebihan lemak dan obesitas.

3) Faktor Genetik

Prevalensi gizi lebih secara signifikan dipengaruhi oleh variabel genetik. Anak obesitas memiliki kemungkinan 80% untuk dilahirkan dari orang tua yang makan berlebihan. Kemungkinan menurunkan obesitas pada anak adalah 40% jika hanya dari kedua orang tuanya yang lebih berat badannya (Sabila, 2021). Menurut Kostovski et al. (2017), terdapat keterkaitan antara hereditas (keturunan) anak gemuk dengan riwayat obesitas pada orang tua.

4) Perilaku Makan

Diet atau kebiasaan makan dianggap sebagai perilaku makan seseorang. Obesitas pada anak berhubungan langsung dengan meningkatnya konsumsi makanan dan minuman cepat saji. **Konsumsi makanan cepat saji meningkat tiga kali lipat selama 20 tahun terakhir**, menurut Lee dan Yoon (2018), sejalan dengan peningkatan tingkat obesitas pada masa kanak-kanak. Body Mass Index (BMI) meningkat ketika makanan cepat saji sering dikonsumsi (lebih dari tiga kali seminggu).

Penelitian Pietrobello et al. (2020) terhadap anak muda mengungkapkan peningkatan yang signifikan dalam insiden ini selama prosedur lockdown selama pandemi Covid-19. Aktivitas sehari-hari dipengaruhi oleh kebiasaan makan seperti konsumsi minuman manis, daging merah, dan keripik kentang. mirip dengan bagaimana waktu yang dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas atletik berkurang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur dan menggunakan media berbasis layar meningkat.

Menurut penelitian Yensasnidar dan Nurhamidah (2018), terdapat hubungan antara prevalensi obesitas dengan kebiasaan makan yang buruk. Hal ini mungkin terjadi karena anak usia sekolah menyukai makanan karbohidrat yang tinggi seperti (nasi, roti, dan makanan berbahan dasar tepung), gorengan (seperti bakwan, risoles, dan tahu), serta jajanan yang banyak mengandung gula dan energi. Selain itu, tidak jarang anak muda mengonsumsi hal yang sama berulang kali saat makanan disajikan di rumah, mulai dari sarapan hingga makan malam. Akibatnya, asupan nutrisi menjadi kurang beragam dan kurang memenuhi nutrisi seimbang yang dibutuhkan tubuh.

5) Penggunaan Media Berbasis Layar

Menurut penelitian Sabila (2021), terdapat korelasi yang jelas antara penambahan waktu yang dihabiskan remaja untuk menonton televisi dengan kejadian obesitas. Banyak mekanisme alternatif, seperti penggantian aktivitas fisik dan dampak yang tidak menguntungkan pada jenis dan jumlah makanan yang dicerna, dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan ini. Temuan penelitian Werneck (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis layar, seperti menonton televisi dan sering menggunakan komputer dan tablet, terkait dengan frekuensi konsumsi makanan olahan yang lebih tinggi, atau yang dikenal sebagai konsumsi makanan ultraproses, serta konsumsi buah yang lebih rendah. dan sayuran dan kurang aktivitas fisik. Secara alami, hal ini akan mempengaruhi peningkatan berat badan yang pada gilirannya akan mengganggu status gizi.

6) Lama waktu tidur

Teori ketidakseimbangan energi obesitas dapat digunakan untuk menjelaskan mekanisme yang mendasari hubungan antara durasi tidur pendek dan obesitas. Ketidakseimbangan asupan kalori dan pengeluaran energi dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Asupan makanan diatur oleh mekanisme homeostatis, termasuk rasa lapar atau timbulnya rasa lapar, serta perilaku makan hedonistik atau berbasis kesenangan. Seseorang dapat mengeluarkan energi dengan sengaja dengan bergerak atau tidak sengaja dengan metabolisme basal dan termogenesis. Melalui kedua sisi persamaan keseimbangan energi ini, kurang tidur dapat mengakibatkan kenaikan berat badan (Sluggett et al., 2019).

7) Faktor Psikologis

Stres yang tidak teratasi dapat berdampak pada kebiasaan makan dan seringkali menyebabkan orang makan lebih banyak, lebih cepat, dengan waktu yang tidak teratur, serta makan makanan cepat saji dan makanan ringan. Oleh karena itu, perilaku atau aktivitas makan yang digunakan sebagai pereda stres dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Alasan psikologis signifikan lainnya untuk obesitas, terutama pada anak perempuan, adalah ketidakpuasan tubuh. Pada anak perempuan, ada hubungan linier antara ketidakpuasan tubuh dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI) (Lee dan Yoon, 2018).

8) Faktor Hormon

Leptin, ghrelin, tiroid, insulin, dan estrogen ialah beberapa hormon yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas (P2PTM Kemenkes, 2018). Ghrelin dan leptin adalah hormon dengan efek fisiologis yang bertentangan. Sementara leptin membantu otak menerima sinyal kenyang sehingga bisa menekan rasa lapar, ghrelin mencoba meningkatkan nafsu makan. Konsumsi kalori, kuantitas dan kualitas tidur, serta persentase lemak tubuh semuanya berdampak pada kedua hormon tersebut (Indarwati, 2019).

3. Status Gizi

Status gizi seperti berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang dengan melihat gejala atau manifestasi lahiriah dari status gizi (Triwibowo, 2015). Status gizi ditentukan oleh keselarasan antara asupan makanan dan kebutuhan diet (Nurizky, 2017). Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi yang sebagian besar berlabuh pada pemahaman dan perilaku gizi yang tidak memadai, dapat mengakibatkan masalah gizi pada remaja (Zuhdy, 2015). Sementara itu, status gizi didefinisikan oleh penelitian Par'I (2017) sebagai keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara zat gizi dari makanan yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme. Setiap orang memiliki serangkaian kebutuhan nutrisi yang bervariasi. Usia, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari, berat badan, tinggi badan, dan faktor lainnya semuanya berdampak pada hal ini. Keseimbangan kalori yang dikonsumsi dan dikeluarkan (dibakar) diperlukan untuk mempertahankan berat badan, menurut hipotesis dasar yang lugas (Februhartanty et al., 2019).

1) Indikator Status Gizi

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Personal No. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang kriteria antropometri untuk menilai status gizi anak, diketahui bahwa penilaian status gizi remaja berdasarkan IMT/U. Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah alat sederhana untuk menentukan status gizi orang dewasa. Dengan cara hasil pembagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan pada rumus:

$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (cm)} \times \text{Tinggi badan (cm)}}$

IMT tersebut kemudian dimasukkan ke dalam model Z-Score bersama dengan IMT/U anak usia 5-18 tahun.

2) Klasifikasi status gizi

Dalam indeks IMT/U status gizi dapat diklasifikasikan menjadi 4 kategori, kategori tersebut dapat dilihat pada tabel 1.1

Tabel 1. 1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun
Ambang batas

Indeks Kategori status gizi
(Z-score)

Gizi Kurang $-3 \text{ SD} \leq -2$
(Thinness) SD

Indeks Massa Gizi baik (Normal) $-2 \text{ SD} \leq +1 \text{ SD}$
Tubuh menurut

Gizi lebih $+1 \text{ SD} \leq +2$

Umur (IMT/U)
(Overweight) SD

Anak usia 5-18
tahun

Obesitas $> +2 \text{ SD}$

Sumber : Permenkes RI No. 2 Tahun 2020

3) Angka kebutuhan gizi remaja

Tabel berikut merangkum kebutuhan gizi dan energi remaja :

Tabel 1. 2 Angka Kebutuhan Gizi

Usia Berat Tinggi Energi Karbo Protein Lemak

(Tahun) Badan Badan (kkal) hidrat (g) (g)

(Kg) (Cm) (g)

Laki-laki

10-12 36 145 2000 300 50 65

13-15 50 163 2400 350 70 80

16-18 60 168 2650 400 75 85

Perempuan

10-12 38 147 1900 280 55 65

13-15 48 156 2050 300 65 70

16-18 52 159 2100 300 65 70

Sumber :Kemenkes RI, 2019

1) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Usia, jenis kelamin, lingkungan (fisik, biologis, dan sosial), ekonomi, budaya, aktivitas fisik, dan kondisi imunologi (adanya penyakit menular) antara lain merupakan unsur-unsur yang mempengaruhi status gizi. Menurut penelitian Haryanti (2022). Menurut Marni (2014), sejumlah variabel seperti : pendidikan orang tua, posisi kerja, dan pendapatan berpengaruh terhadap kesehatan gizi remaja.

a) Untuk mendukung kehidupan keluarga, pekerjaan memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan keluarga. Daya beli konsumsi keluarga akan terpengaruh jika seseorang memiliki tingkat ekonomi yang buruk, yang merupakan faktor penting lainnya.

b) Status gizi anak juga akan dipengaruhi oleh pendapatan pendidikan orang tua. Anak dengan status gizi unggul biasanya memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih baik. karena pendidikan mempengaruhi keadaan keuangan keluarga dan menjadi landasan untuk memilih barang konsumsi, termasuk makanan.

Seseorang lebih mungkin mendapatkan yang terbaik untuk anaknya dan memperhitungkan keadaan gizi anaknya jika memiliki pendidikan yang kuat. Pendidikan gizi sejak dini penting untuk memberikan kesan yang baik dan membantu anak-anak, terutama remaja, untuk membuat pilihan makanan yang baik setiap hari.

2) Penilaian status gizi remaja

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud menggunakan alat ukur berat dan tinggi badan menggunakan microtoise, yang kemudian akan disesuaikan dengan kategori masing-masing individu dan dikelompokkan berdasarkan status gizinya.

a) Antropometri

Antropometri (ukuran tubuh) adalah metode langsung untuk menentukan status gizi seseorang, terutama kadar protein dan kalorinya. Akibatnya antropometri berfungsi sebagai penanda Kurang Energi Protein (KEP), atau malnutrisi protein dan energi yang merupakan kondisi gizi. Faktor

lingkungan dan genetik mempengaruhi antropometri (Aritonang, 2013).

Untuk mengetahui status gizi seseorang, ada beberapa indikator diantaranya.

1) Berat Badan

Teknik untuk mengukur ukuran tubuh secara keseluruhan adalah berat badan. Peralatan yang menawarkan pengukuran yang akurat diperlukan untuk pengukuran berat badan seperti timbangan dacin untuk anak, timbangan pendeteksi, beberapa timbangan yang paling populer untuk menghitung berat badan antara lain timbangan kamar mandi, timbangan digital, timbangan berat badan. Akurasi pengukuran terbaik untuk jenis timbangan ini adalah (Khusus untuk pemantauan pertumbuhan).

2) Tinggi Badan

Laju pertumbuhan massa tulang akibat asupan gizi dinyatakan dalam tinggi atau panjang badan. Akibatnya, tinggi linier dijelaskan menggunakan tinggi sebagai antropometri. Instrumen untuk mengukur panjang atau tinggi badan harus akurat dalam jarak 0,1 cm.

4. Perilaku Makan

a. Definisi Perilaku Makan

Perilaku makan ialah aspek berarti dari kehidupan sebab bisa pengaruhi hasil kesehatan jangka panjang sebab keseringan makan yang tidak sehat semacam konsumsi santapan yang kurang gizi, melupakan makan, serta makan tidak pas waktu dimengerti menimbulkan bermacam permasalahan kesehatan serta kekurangan gizi. Kebalikannya, diet seimbang serta mengkonsumsi santapan bermutu bisa berkontribusi buat melindungi kesejahteraan raga serta stabilitas mental orang. Umur remaja adalah masa yang pas untuk menyesuaikan perilaku makan sehat di masa saat ini serta yang hendak tiba (Kabir, 2018).

b. Klasifikasi Perilaku Makan

1) Perilaku makan yang baik mengikuti panduan yang digariskan Kementerian Kesehatan dalam Pedoman Perilaku Gizi Seimbang (PGS) yaitu berarti asupan gula harian tidak lebih dari 50 gram (4 sendok teh). Delapan gelas air setiap hari, asupan buah dan sayur kurang dari atau lebih besar dari 250-350 gram, setara dengan 2 1/2 cangkir sayuran, dan konsumsi lebih dari enam makanan pokok atau sumber karbohidrat. Makan lebih dari 2-4 lauk hewani dan nabati, tidak kurang dari 9 sendok makan yang merupakan ukuran mangkok kecil (Kemenkes RI., 2014).

2) Perilaku makan yang tidak baik yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang mengandung nutrisi yang dibutuhkan seperti karbohidrat, lipid, dan protein yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh, disebut sebagai perilaku makan yang buruk. Kebiasaan makan yang tidak buruk, seperti jadwal makan, pola makan yang tidak teratur, serta pola makan di malam hari, berdampak tidak baik untuk kesehatan mental juga fisik seseorang (Pujiati, 2015).

Penelitian Suraya (2020) menunjukkan bahwa remaja obesitas sering menggunakan smartphone mereka untuk bermain game sambil mengunyah kudapan. Makanan ringan seperti cokelat, kue, kerupuk, dan keripik banyak mengandung lemak, gula, dan garam. Tanpa menyadarinya, orang makan lebih banyak dari yang seharusnya, yang berkembang menjadi kebiasaan berbahaya yang terus mereka praktikkan.

Remaja menemukan bahwa menatap perangkat sambil mengonsumsi makanan kaya lemak dan kalori membuat mereka tetap terhibur. Karena itu, remaja berisiko tinggi mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (Suraya, 2020).

Remaja yang menghabiskan waktu di layar menjadi kurang aktif, yang meningkatkan kemungkinan asupan kalori yang berlebihan dari makanan cepat saji nantinya dapat menyebabkan obesitas pada masa kanak-kanak dan dewasa (Oliver, 2017).

Kebiasaan melewatkan sarapan adalah perilaku makan yang buruk. Salah satu makanan terpenting umumnya digambarkan pada saat sarapan. Hal ini disebabkan karena sarapan merupakan makanan utama yang digunakan tubuh

untuk memulai metabolisme serta di hari itu yang memenuhi kebutuhan energi seseorang (Fayet-Moore et al., 2016).

Keunggulan makanan sebagai sarapan adalah salah satu kandungannya. Kualitas sarapan dapat dibagi menjadi dua kategori: luar biasa dan buruk. Sarapan yang baik adalah sarapan yang memiliki semua nutrisi, termasuk protein, energi, vitamin, dan mineral. Lalu, ada kategori sarapan yang buruk, yang meliputi makanan yang kekurangan satu atau lebih zat gizi antara lain energi, protein, vitamin, dan mineral (Harahap et al., 2019).

Jajanan merupakan makanan yang dikonsumsi selain menu makanan utama. Makanan dengan kepadatan tinggi atau yang memiliki kandungan gula, minyak, atau lemak yang tinggi dan kandungan serat yang rendah biasanya dikonsumsi selama waktu selingan atau waktu ngemil. Makanan yang digoreng, makanan atau minuman manis, dan makanan siap saji adalah beberapa contoh makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (Pratiwi, 2017).

Makanan ringan menyediakan 10% dari total kebutuhan energi harian (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018). Asupan lemak jenuh dan asupan energi harian yang tinggi dapat dikaitkan dengan praktik mengunyah atau makan pada makanan dengan kepadatan energi yang tinggi. Jika kebiasaan ngemil terus berlanjut maka tingkat kecukupan gizi seseorang pada akhirnya akan lebih tinggi dari seharusnya (Pratiwi, 2017).

Kebiasaan makan remaja sangat berkorelasi dengan kebiasaan mengonsumsi fast food, khususnya di wilayah metropolitan, menurut penelitian Amrynia dan Prameswari (2022). Obesitas merupakan kebiasaan yang diakibatkan oleh konsumsi berlebihan makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, garam, dan gula. Remaja dengan pola makan yang baik lebih sering makan gorengan seperti bakwan, mendoan, martabak telur, sosis, dan bakso goreng. Remaja yang terlibat dalam perilaku ini berisiko makan berlebihan.

Menurut temuan penelitian Mukhlisa et al. (2018), menunjukkan semakin banyak anak muda makan jajanan, semakin besar kemungkinan kondisi gizinya akan memburuk. Tekanan teman sebaya dan iklan makanan di banyak media, termasuk media cetak dan elektronik, dapat berdampak pada kebiasaan makan anak muda, khususnya konsumsi fast food. Remaja percaya bahwa makan makanan cepat saji akan meningkatkan status sosial dan prestise mereka dan mencegah mereka kehilangan perspektif global teman mereka (Evan et al., 2017).

c. Dampak Perilaku Makan Tidak Sehat

Perilaku makan tidak sehat merupakan kebiasaan makanan yang tidak memberikan zat gizi esensial yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku tersebut akan memberikan dampak kepada kesehatan. Menurut Penelitian McLaughlin dan Media (2014) terdapat sekumpulan dampak perilaku makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan individu sebagai berikut :

1) Fungsi Otak Menurun

Brain bekerja untuk mencegah pelepasan gula dari sumber selain karbohidrat dan zat gizi lain, serta lemak sehat dan antioksidan yang tercukupi.

Pembatasan perilaku makan atau melewatkan waktu makan dapat memberikan efek yang sama, yaitu menyebabkan penurunan daya ingat dan perhatian.

2) Kemampuan Aktivitas Berkurang

Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit juga bisa mengindikasikan kelesuan, kelelahan, dan efek lain yang menghambat aktivitas fisik.

3) Resistensi Insulin dan Bertambah Berat Badan

Risiko diabetes dan berat badan bertambah meningkat akibat resistensi insulin, Resistensi insulin adalah suatu penyakit dimana hormon insulin kehilangan kemampuannya untuk melepaskan gula darah.

4) Gangguan Pencernaan dan Mutu

Selama atau setelah makan, gangguan pencernaan bisa menimbulkan sensasi tidak enak di perut bagian atas. Menurut University of Maryland Medical Center penyebabnya adalah makan makanan yang terlalu asin atau manis, yang dikonsumsi terlalu cepat, terlalu banyak serta minum alkohol atau kafein.

5) Kualitas Tidur yang Buruk

Menurut Dr. Timothy Morgenthaler yang merupakan dokter spesialis kualitas tidur berpendapat bahwa tidur dalam keadaan lapar dan makan berlebihan akan mengurangi kualitas tidur.

6) Masalah Suasana Hati

Kehadiran bahan kimia dalam makanan dapat meningkatkan hormon penambah suasana hati seperti serotonin dan dopamin yang terkait dengan pola makan dan nutrisi yang sehat.

d. Faktor-Faktor yang Mendasari Perilaku Makan

Berdasarkan teori Lawrence Green dalam (Notoatmodjo, 2014) sebagai berikut:

1) Faktor Predisposisi (Predisposing Factors)

Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempermudah atau memotivasi untuk melakukan suatu tindakan, nilai dan kebutuhan yang dirasakan pada keinginan sendiri atau kelompok untuk melakukan tindakan atas perilaku tertentu.

a) Preferensi diet individu secara signifikan dipengaruhi oleh indera perasa mereka. Kadang seseorang terinspirasi untuk makan makanan sehat bahkan berbahaya. Rasa juga merupakan penentu utama pilihan makanan untuk anak-anak. Demi makan enak, siswa rela mengeluarkan banyak uang.

b) Otonomi atau pengelolaan urusan sendiri disebut sebagai disiplin diri. Orang bebas menentukan apa yang ingin mereka makan. Beberapa orang dapat memilih makanan sehat jika memiliki pengendalian diri yang baik. Siswa yang peduli dengan kesehatannya akan menahan diri saat membuat keputusan makan.

c) Nilai, norma, kepercayaan diri, semuanya memiliki peran dalam perilaku makan seseorang. Mematuhi standar dan nilai saat ini dan percaya diri.

d) Orang-orang dalam keadaan sulit memiliki dia pilihan: stress atau kondisi mental. Kecenderungan untuk mengikuti kebiasaan makan yang sehat atau buruk.

e) Pengetahuan tentang makanan memiliki kekuatan untuk mengubah pola makan seseorang. Diet, pemakan harus sadar memilih makanan bergizi atau berbahaya.

2) Faktor Pemungkin (Enabling Factors)

Faktor yang memungkinkan untuk terjadinya perilaku tertentu atau memungkinkan suatu motivasi direalisasikan.

1) Ketersediaan pangan, keterjangkauan pangan dan alat masak, ketersediaan, keterjangkauan pangan dan alat masak di tempat jika mudah dijangkau harus dipilih dirinya. Orang lebih cenderung memilih makanan bergizi daripada yang berbahaya jika tersedia.

2) Daya tarik makanan, membuat orang sulit untuk memilih makanan item mana yang akan dimakan.

3) Price (harga makanan), jauh lebih rendah untuk makanan tidak sehat daripada makanan yang baik. Biaya makan menjadi krusial, terutama bagi masyarakat yang tinggal sendiri.

3) Faktor Penguat (Reinforcing factors)

Faktor penguat sering disebut (Reinforcing factors) adalah salah satu bentuk dalam dukungan keluarga, teman, juga tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2013).

1) Orang tua berpengaruh banyak terhadap perilaku makan perlu pengawasan terhadap individu perseorangan.

2) Homeschooling yang baik juga dapat menimbulkan perilaku makan tersebut. Jika seseorang memiliki biasa mengkonsumsi buah juga sayur sejak kecil, mereka nantinya biasa mengkonsumsinya saat dewasa.

3) Teman dan keluarga dapat dukungan sosial, dukungan datang dari teman dan keluarga bagi mereka yang memutuskan apa yang akan dimakan.

4) Tekanan teman sebaya, ketika orang memiliki kemampuan untuk menyiapkan makanan sendiri tetapi memilih untuk membelinya karena pengaruh teman sebayanya.

4) Perilaku Makan memiliki 3 Gaya Makan meliputi :

Menurut Streint et al. (2013) terdapat 3 aspek perilaku makan pada remaja yaitu dengan gaya makan sebagai berikut:

a) Emotional Eating

Teori psikologi menafsirkan makan secara emosional, khususnya mengidam dihadapan respons emosional negatif seperti depresi dan keputusasaan (Streint et al., 2013).

b) Restraint Eating

Pembatasan makanan menurut Huberts (2012) adalah konsumsi kalori secara terus menerus dan disengaja untuk tujuan penurunan atau pemeliharaan berat badan.

c) Eksternal Eating

Menurut Streint et al. (2013) menjelaskan teori externality menjelaskan teori eksternalitas sebagai rangsangan termasuk makanan dapat dilihat, dicium, dan dicicipi tanpa memperhatikan rasa lapar atau kenyang.

5) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makanan

Menurut Penelitian Sholeha (2014) faktor-faktor berikut mempengaruhi asupan makanan setiap orang, yaitu :

a) Fisiologi

Telah ditemukan bahwa sejumlah hormon dan faktor genetik terkait mempengaruhi berapa banyak energi yang dikonsumsi. Hormon leptin adalah hormon adiposit yang menekan rasa lapar, sedangkan ghrelin seringkali merupakan peptida yang dapat merangsang nafsu makan. Kedua hormon ini penting dalam pengendalian nafsu makan.

b) Food Environment

Keanekaragaman pangan, palatabilitas pangan yang tinggi, ketersediaan pangan tinggi lemak, pangan energi, iklan pangan yang menarik, kebiasaan makan sosial, dan makan di luar rumah adalah beberapa elemen lingkungan pangan yang diperdebatkan.

c) Psychological Distress

Perubahan emosi termasuk kecemasan, kemarahan, semangat, depresi, dan kesedihan dapat berdampak pada kebiasaan makan.

d) Eating Style

Gaya makan yang berbahaya yaitu restraint eating, disinhibited eating, emotional eating, external eating yang berhubungan langsung dengan konsumsi makanan. Pola makan yang buruk terkait dengan stress, kecemasan, dan depresi.

e) Gender

Menurut penelitian, jenis kelamin terkadang dapat memengaruhi stress, kebiasaan makan, konsumsi makanan, dan obesitas.

6) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut Penelitian Sholeha (2014) terdapat beberapa variabel yang dapat memengaruhi perilaku makan juga preferensi makan remaja sebagai berikut:

1) Pilihan dan Rasa

Keputusan remaja tentang preferensi makanan dan kebiasaan makan mereka sangat dipengaruhi oleh indera perasa dan pilihan makanan mereka. Efek jangka pendek dan jangka panjang dari pilihan makanan terlihat kurang signifikan daripada rasa, kepenuhan, dan kenikmatan.

2) Pertimbangan Waktu

Remaja sering mengalami kekurangan waktu karena komitmen mereka untuk sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, jadwal sosial yang padat, dan pekerjaan paruh waktu. Akibatnya, mereka memiliki sedikit waktu tersisa untuk makan. Dan terakhir, remaja lebih menyukai makanan siap saji daripada makanan yang membutuhkan lebih banyak usaha untuk dikonsumsi, terlepas dari apakah makanan tersebut bergizi atau berbahaya.

3) Kenyamanan

Salah satu elemen kunci yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja dan preferensi makanan adalah kenyamanan. Remaja menyukai makanan yang

mudah ditemukan dan mudah disiapkan yang tidak memerlukan banyak pembersihan atau persiapan, dapat dibawa di dalam transportasi, dibawa di dalam tas, dan serta diambil saat lantatur (layanan tanpa turun dari mobil).

4) Masalah Kesehatan

Keputusan remaja tentang apa yang akan dimakan tidak terlalu bergantung pada kesehatan mereka. Remaja lebih cenderung memiliki masalah kesehatan daripada orang dewasa, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian remaja di Amerika Serikat percaya remaja muda cenderung untuk tidak peduli dengan kesehatan mereka karena mereka akan mengkhawatirkannya ketika sudah lebih rentan dan sakit.

5) Biaya

Karena remaja bertanggung jawab untuk mencari dan membeli makanan mereka sendiri, tidak mengherankan jika harga makanan mempengaruhi pengambilan keputusan mereka.

6) Mood dan Emosi

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh keadaan emosinya; mereka akan makan secara berbeda saat mereka bosan, sedih, stres, atau marah.

7) Citra Tubuh

Kekhawatiran akan kelebihan berat badan, kurus, dan pendek berdampak pada kebiasaan makan dan preferensi makanan remaja.

8) Usia

Orang yang lebih tua lebih cenderung mendasarkan pilihan makan mereka pada masalah kesehatan mereka daripada remaja usia 18 sampai 30 tahun.

9) Pengetahuan

Merencanakan makanan dan membuat makanan yang menarik membutuhkan pengetahuan. Untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat, masyarakat perlu mengetahui lebih banyak tentang makanan sehat.

10) Orang tua

Orang tua memiliki pengaruh besar pada bagaimana anak-anak mereka makan. Menurut penelitian, makan sayuran dan serat memiliki hubungan yang baik dengan dukungan keluarga.

11) Teman Sebaya

Kebiasaan makan remaja, terutama yang tidak sehat seperti fast food dan soft drink, sangat dipengaruhi oleh teman sebaya.

12) Media

Gaya hidup remaja, terutama kebiasaan makan dan preferensi makanan, sangat dipengaruhi oleh media. Remaja dianggap sebagai demografi target utama rantai makanan cepat saji dalam hal beriklan di televisi, publikasi, atau radio.

13) Opportunity (Ketersediaan dan aksesibilitas pilihan makanan)

Aksesibilitas dan ketersediaan diet berdampak pada kebiasaan makan dan pilihan diet. Menurut penelitian, perilaku anak tentang konsumsi buah dan sayur berkorelasi positif dengan ketersediaan makanan tersebut di rumah.

7) Pengukuran Perilaku Makan

Menurut referensi perilaku makan menggunakan kuesioner Eating Behavior Pattern Questionnaire (EBPQ). Menurut Schlundt (2003) perilaku makan remaja dinilai menggunakan kuesioner dan menyatakan bahwa kuesioner ini berguna untuk melakukan pemeriksaan klinis terkait perilaku makan, memeriksa intervensi gizi individu atau kelompok.

5. Definisi Gadget

Gadget adalah telepon seluler, telepon seluler portabel yang dapat digunakan dimana saja dan tidak memerlukan koneksi. Gadget juga jenis teknologi komunikasi yang paling canggih selain kemampuan berkomunikasi, mereka sekarang berisi berbagai fitur lainnya. seperti gadget digunakan sebagai hiburan bermain game, menonton film, mendengarkan musik dan berfoto (Simamora, 2016). Utilitas memiliki efek positif dan buruk, Menurut Handrianto (2013) dalam Juliadi, (2018).

a) Penyebab Penggunaan Gadget

Menurut temuan penelitian Juliadi (2018) remaja memanfaatkan gadget dengan

alasan sebagai berikut:

- 1) Mengumpulkan data
 - 2) Ikut kemajuan
 - 3) Mematuhi
 - 4) Mengambil waktu kosong
 - 5) Orang tua kurang
- b) Penggunaan Gadget Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut penelitian oleh Kim et al. (2017), kecanduan smartphone mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Orang-orang mengandalkan smartphone mereka untuk kesenangan dan untuk menjaga hubungan sosial, yang mengarah pada ketergantungan smartphone. Studi ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan masalah sosial, perilaku, dan afektif yang mungkin timbul dari penggunaan smartphone yang berlebihan.

Menurut sebuah studi oleh Kim et al. (2017) ada hubungan antara kecanduan smartphone dan pengurangan asupan buah dan sayuran. Selain itu, ada hubungan terbalik (korelasi terbalik) antara kecanduan smartphone dan konsumsi produk susu. Menurut temuan penelitian, orang sering melewatkan waktu makan karena menggunakan smartphone saat makan.

Praktik memantau postingan atau terlibat di media sosial, sesuai penelitian oleh Bolle et al. (2014), merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan smartphone. Saat ini, terdapat beberapa platform seperti (Facebook, Instagram, dan Line), dan hampir semua orang menggunakan lebih dari satu. Butuh waktu lama karena orang sering memeriksa akun media sosial mereka satu per satu. Meskipun makan adalah suatu kewajiban untuk setiap orang bertahan hidup dan mengumpulkan energi untuk aktivitas sehari-hari, orang sering kali melakukan praktik makan yang berbahaya termasuk melewatkan atau menunda makan atau makan dengan cepat agar dapat menggunakan smartphone.

Menurut penelitian berbeda oleh Linggarsih et al. (2020), penggunaan media sosial memaparkan remaja pada makanan dan minuman kontemporer, yang pada akhirnya dapat menyebabkan mereka meninggalkan makanan lokal dan tradisional. Remaja pada usia ini banyak mengonsumsi makanan yang banyak diiklankan, dan makanan tersebut banyak mengandung garam, gula, lemak, dan kalori. Remaja saat ini makan berbagai masakan modern, termasuk makanan cepat saji. Burger, ayam goreng, kentang goreng, minuman ringan, dan pizza adalah contoh masakan cepat saji yang mudah disiapkan, dikemas, dan disajikan.

Menurut sebuah penelitian, menggunakan ponsel saat makan meningkatkan asupan kalori dan lemak sebesar 15% (Goncalves et al., 2019). Studi psikologis lainnya, yang dikutip dalam artikel ulasan majalah *La Marra* (2020), juga menunjukkan bahwa orang yang terganggu saat makan akan makan lebih banyak baik pada waktu makan saat ini ataupun pada waktu makan setelahnya. Karena terlalu asyik dengan aktivitasnya menggunakan gadget, anak yang menggunakan gadget sambil ngemil biasanya lebih sulit merasa puas (Robinson dan Matheson, 2015). Status gizi anak dapat meningkat akibat hal ini.

- c) Penggunaan Gadget Mempengaruhi Asupan Makanan

Menurut sebuah penelitian, penggunaan teknologi basis layar memengaruhi asupan makan dengan mengalihkan perhatian dari isyarat internal, yang terkait dengan peningkatan risiko obesitas. Studi ini mendukung temuan Goncalves et al. (2019), yang menemukan bahwa tergantung pada jenis kelamin dan usia seseorang, penggunaan smartphone dapat meningkatkan asupan makanan atau kalori. Studi lain menunjukkan bahwa konsumsi kalori yang mayoritas berasal dari minuman manis dapat ditingkatkan melalui smartphone dan media elektronik lainnya (Kartal dan Rakicioglu, 2020).

Selain penggunaan ponsel, penelitian Ryu (2021) menunjukkan bahwa hal tersebut dapat berakibat pada berkurangnya konsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur. Seseorang yang menggunakan smartphone setidaknya selama lima jam sehari biasanya mengonsumsi makanan cepat saji, keripik, minuman berkarbonasi dan non-karbonasi, serta mi instan. Oleh karena itu, dengan penggunaan smartphone selama lima jam setiap hari dapat mengalami peningkatan konsumsi energi.

Menurut Fristanti dan Ruhana (2021), penelitian lain menunjukkan bahwa paparan media sosial melalui aplikasi smartphone yang relatif tinggi dan memudahkan masyarakat untuk tertarik pada hal-hal seperti makanan atau jajanan yang dibagikan di media sosial, meningkatkan konsumsi makanan. Tindakan mahasiswa Gizi Unesa yang utamanya ngemil atau ngemil sambil menggunakan smartphone juga menjadi pertimbangan. Salah satu keuntungan memiliki akses ke fitur smartphone adalah bahwa layanan delivery makanan cenderung mendorong responden untuk memesan dua kali per minggu, yang dapat meningkatkan asupan makanan responden dan, tanpa disadari, asupan kalori tubuh yang relatif tinggi.

Kalori ekstra yang dikonsumsi dari protein, lipid, dan karbohidrat akan disimpan sebagai lemak dan glikogen. Obesitas dapat tumbuh dari waktu ke waktu sebagai akibat dari peningkatan timbunan lemak di jaringan adiposa (Nisak et al., 2018). Asupan kalori harian yang berlebihan yang tidak diimbangi dengan jumlah aktivitas fisik yang setara dapat meningkatkan obesitas.

d) Penggunaan Gadget Mempengaruhi Gizi Lebih

Media elektronik seperti gadget dapat berdampak pada status gizi, menurut penelitian Kumala et al. (2019). Pengaruh iklan dan promosi makanan di televisi, internet, dan media lainnya yang menarik minat anak muda untuk mengkonsumsinya cenderung meningkatkan status gizi. Konsumsi makanan dan minuman secara teratur oleh siswa dan menggunakan media elektronik akan berdampak pada asupan makanan mereka secara keseluruhan. Mereka yang menggunakan alat tersebut lebih sering dari yang disarankan dapat mengurangi jumlah waktu yang tersedia untuk aktivitas fisik.

Salah satu aktivitas sedentari yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik adalah penggunaan alat elektronik. Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa remaja yang melakukan perilaku menetap ini berisiko mengalami sindrom metabolik, yang meliputi penurunan kadar HDL (High Density Lipoprotein) dan aktivitas lipoprotein lipase. Hal ini disebabkan nutrisi yang dikeluarkan tidak sesuai dengan jumlah yang diambil sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan masalah lain pada tubuh (Haghjoo et al., 2022).

Studi lain oleh Robinson et al. (2017) menemukan hubungan antara frekuensi makan berlebihan dengan intensitas penggunaan gadget. Keterkaitan ini mungkin diakibatkan karena terpapar informasi makanan muncul saat anak menggunakan gadget, yang dapat mempengaruhi apa yang mereka inginkan untuk makan jajanan berenergi tinggi. Akibatnya, semakin panjang durasi mereka menggunakan gadget, maka akan terpapar iklan yang mereka lihat, yang menyebabkan peningkatan konsumsi jajanan anak-anak, yang dapat menyebabkan obesitas pada anak-anak tersebut.

e) Dampak Negatif Gadget

- 1) Konsentrasi menurun saat belajar (saat belajar, anak menjadi lesu dan hanya mengingat benda, misalnya anak mengingat bermain dengan alat seolah-olah seperti karakter dalam permainan).
- 2) Malas menulis dan membaca (karena menggunakan tersebut, misalnya ketika anak melihat video di youtube mereka biasanya hanya melihat gambar tanpa menuliskan yang mereka cari) dan malas menggunakan teknologi.
- 3) Menurunnya kemampuan membaur (karena jarang bermain dengan teman di lingkungan sekitar, acuh dengan lingkungan sekitarnya).
- 4) Kecanduan (anak akan sulit dan tergantung pada gadget karena sudah menjadi kebutuhan bagi mereka).
- 5) Menimbulkan gangguan kesehatan (seperti akibat paparan radiasi pada alat dan juga dapat membahayakan kesehatan mata anak-anak).

f) Dampak Positif Gadget

- 1) Kembangkan apa yang mereka pikirkan (melihat gambar lalu menggambar sesuai imajinasi, latih kemampuan berpikir tidak dibatasi oleh kenyataan).
- 2) Pelatihan kepintaran (agar anak mengenal huruf, angka, gambar untuk menolong serta latihan pembelajaran).
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri (ketika seorang memenangkan permainan, dia termotivasi untuk menyelesaikan permainan).
- 4) Kembangkan keterampilan baca, matematika, serta memecahkan permasalahan

(anak dapat mengembangkan rasa ingin tahu terhadap sesuatu sehingga mereka sadar perlunya belajar sendiri tidak ada paksaan).

g) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget

Saat ini, gadget digunakan lebih dari sekedar hiburan dan kreativitas sebagai media komunikasi. Manusia menggunakan gadget lebih dari sekedar komunikasi; mereka juga menggunakannya karena cara hidup, selera mode, dan status mereka (Koyoga, 2015). Menurut studi oleh Damayanti (2017), penggunaan gawai yang dilakukan dapat mempengaruhi sejumlah aspek budaya, sosial, individu, dan psikologis.

h) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget

Menurut Mahera (2020) kecanduan gadget dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1) Faktor internal

Dorongan untuk terus mencari sensasi, rendah diri, mengikuti tren sosial, kurangnya kontrol diri, penggunaan gadget yang berlebihan, dan ekspektasi yang tidak realistis adalah faktor internal yang berkontribusi terhadap ketergantungan individu pada gawai (ketergantungan gadget).

2) Faktor eksternal

Ada beberapa faktor eksternal, seperti paparan fitur-fitur canggih gadget dan spesifikasi menarik lainnya, yang dapat meningkatkan minat seseorang untuk menggunakan dan bahkan berinteraksi dengan gadget.

3) Faktor situasional

Bermain gadget dapat membantu orang melepaskan diri dari emosi yang tidak diinginkan seperti ketegangan, kesepian, kebosanan, dan kesedihan.

4) Faktor sosial

Adanya tuntutan sosial yang memaksa seseorang untuk berinteraksi dan memelihara hubungan dengan orang lain dengan menggunakan alat yang ada saat ini berupa gawai. Dalam pertimbangan sosial, ada dua kategori: Pertama, tindakan wajib, atau dorongan yang diterima dari luar orang (orang lain). Kedua, connected presence adalah kebutuhan (keinginan diri) yang bersemayam dalam diri seseorang.

Dari pengertian tersebut maka berbagai keadaan termasuk baik berasal dari diri individu berupa dorongan menggunakan gadget, akan berdampak kepada adiksi gadget. Seseorang menjadi terpengaruh menggunakan perangkat dalam situasi di mana mereka kesepian, tidak nyaman karena bosan dan mencari gangguan, ketika era teknologi canggih berkembang, dan ketika gadget menyediakan semua karakteristik yang mereka butuhkan.

i) Pengukuran Penggunaan Gadget

Menurut penelitian oleh Kwon et al. (2013), kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) dapat digunakan untuk mengukur penggunaan gadget oleh remaja dari perspektif psikologis. Skala kecanduan smartphone merupakan kuesioner yang dilaporkan sendiri dengan format skala Likert, dengan enam skala jawaban untuk setiap item pernyataan yang menggambarkan frekuensi gejala. Itu diadaptasi dari studi oleh Kwon et al. (2013) yang mengidentifikasi 6 indikator, antara lain gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan terfokus pada dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi.

B. Kerangka Teori

Faktor yang mempengaruhi :

1. 1. Aktivitas fisik
2. 2. Faktor obat-obatan
3. 3. Faktor Genetik dan hormon
4. 4. Jenis kelamin dan usia
5. 5. Pengaruh Media

(Sabila, 2020)

Gizi Lebih

Penggunaan Gadget Perilaku Makan

Faktor yang mempengaruhi : Faktor yang mempengaruhi :

6. 1. Faktor internal 1. Rasa dan pilihan
7. 2. Faktor eksternal 2. Pengetahuan

8. 3. Faktor situasional 3. Masalah Kesehatan

9. 4. Faktor sosial 4. Citra Tubuh

(Mahera, 2020) (Sholeha, 2014)

Keterangan :

= Diteliti

= Tidak diteliti

Sumber : Modifikasi dari Sabila, 2020; Mahera, 2020; Sholeha, 2014

Gambar 2.1 Kerangka Teori

A. Kerangka Konsep Penelitian

Variabel Independen Variabel Dependen

Perilaku makan

Gizi Lebih

Penggunaan Gadget

KETERANGAN :

= Variabel yang diteliti

= Mempengaruhi

B. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara perilaku makan dengan gizi lebih pada siswa SMA Martia Bhakti.

2. Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan gizi lebih pada siswa SMA Martia Bhakti.

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini dilaksanakan di SMA Martia Bhakti di Jl. Jend. Sudirman No. Km. 32, RT.007/RW.016, Kayuringin Jaya, Kec. Bekasi Selatan., Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat 17144. Sekolah ini terdiri dari SMP dan SMA yang menyatu dalam satu lingkungan. SMA Martia Bhakti terdiri dari memiliki fasilitas yang lengkap meliputi ruangan kelas, perpustakaan, ruang komputer, tata usaha, ruang bimbingan konseling (BK), uks, ruang band, ruang osis, toilet kantin, masjid, lahan parkir dan juga lapangan olahraga. Adapun pelajaran yang diberikan sesuai kurikulum yang digunakan serta memiliki ekstrakurikuler diantaranya paduan suara, paskibra, pramuka, palang merah remaja (PMR), basket, voli, dan bola.

B. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 responden, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. 3 Karakteristik Responden

Variabel n %

Usia (Tahun)

15 2 2

16 52 52

17 45 45

18 1 1

Jenis Kelamin

Laki-Laki 39 39

Perempuan 61 61

Perilaku Makan

Perilaku Makan Baik 37 37

Perilaku Makan Tidak Baik 63 63

Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget Rendah 3 3

Penggunaan Gadget Tinggi 97 97

Status Gizi

Tidak Gizi Lebih 77 77

Gizi Lebih 23 23

Jumlah 100 100

N= 100

Tabel diatas dapat dilihat bahwa umur terbanyak adalah 16 tahun yakni 52% atau berjumlah 52 orang siswa. Sedangkan karakteristik jenis kelamin berdasarkan responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 61 orang atau 61%. Berdasarkan hasil univariat distribusi responden

berdasarkan perilaku makan menunjukkan bahwa dari 100 responden memiliki perilaku makan tidak baik paling banyak terdapat 63 orang siswa atau (63%), paling sedikit 37 orang siswa atau (37%) yang memiliki perilaku makan baik. Hasil penggunaan gadget yang tinggi mayoritas terdapat 97 orang siswa atau (97%) sedangkan responden penggunaan gadget yang rendah terdapat 3 orang siswa atau (3%). Selanjutnya dilihat bahwa sebaran responden menunjukkan dari 100 responden memiliki status gizi lebih terdapat 23 orang siswa atau (23%) sedangkan mayoritas gizi tidak lebih terdapat 77 orang siswa atau (77%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 1. 4 Hubungan Perilaku Makan Dengan Gizi Lebih

Gizi Lebih

Gizi Lebih Tidak

Perilaku Total P-

Gizi

Makan value

Lebih

N % N % N %

Tidak Baik 12 14,5 51 48,5 63 100,0

0,220

Baik 11 8,5 26 28,5 37 100,0

N= 100 , uji Chi-Square p-value < 0,05

Hubungan antara Perilaku Makan dengan Gizi Lebih pada remaja SMA Martia Bhakti

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden dengan gizi tidak lebih memiliki perilaku makan tidak baik sebanyak 51 (48,5%), sedangkan pada responden dengan gizi lebih lebih banyak memiliki perilaku makan tidak baik 12 (14,5%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,220 maka disimpulkan tidak terdapat hubungan proporsi gizi lebih pada siswa yang mempunyai perilaku makan tidak baik dan perilaku makan baik.

Tabel 1. 5 Hubungan Penggunaan Gadget dan Gizi Lebih

Gizi Lebih

Gizi Tidak

Penggunaan Total P-value

Lebih Gizi

Gadget

Lebih

N % N % N %

Tinggi 22 22,3 75 74,7 97 100,0

0,548

Rendah 1 7 2 2,3 3 100,0

N= 100, uji Fisher Exact p-value < 0,05

Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Gizi Lebih pada remaja SMA Martia Bhakti

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan gizi tidak lebih memiliki penggunaan gadget tinggi sebanyak 75 (74,7%). Sedangkan pada responden dengan gizi lebih paling banyak memiliki penggunaan gadget yang tinggi sebesar 22 (22,3%) Uji statistik diperoleh nilai p-value 0,548 dapat disimpulkan tidak ada hubungan proporsi gizi lebih antara siswa yang memiliki penggunaan gadget rendah maupun tinggi.

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik siswa diketahui bahwa remaja SMA Martia Bhakti berada pada rerata usia pada penelitian ini mulai dari rentang 15-18 tahun namun pada penelitian ini lebih banyak yang memiliki usia 16 tahun. Pada tahap remaja ini menurut (World Health Organization, 2019) disebut sebagai remaja tengah, orang masih sering mencari identitasnya, senang mencoba hal-hal baru, dan masih mengembangkan keterampilan pengambilan keputusannya. Umur termasuk unsur yang dapat memengaruhi perilaku makan menjadi tidak bervariasi dalam penelitian Anggraeni dan Dewi (2022).

Menurut penelitian Heryuditari (2018), remaja (15 hingga 18 tahun) masih belum bisa mengatur kebiasaan makannya dan lebih cenderung tertarik dengan makanan

siap saji seperti mie instan, minuman bersoda, dan makanan ringan. Menurut penelitian lain, masa remaja adalah masa transisi ketika remaja mengalami perubahan fisik yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan terkait pubertas. Rentang usia 16 sampai 19 tahun, dengan puncaknya pada usia 17 tahun, merupakan salah satu unsur internal yang menuntut perhatian terkait dengan persepsi diri (Rawana dan Morgan, 2014 dalam Agustiniingsih (2019).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan karakteristik responden, siswa di SMA Martia Bhakti yang memiliki gender perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Menurut penelitian Kurniawan (2015) yang menemukan bahwa kebutuhan nutrisi perempuan berbeda dengan laki-laki, perempuan muda merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya karena peningkatan lemak tubuh. Jenis kelamin adalah elemen lain yang berkontribusi terhadap peningkatan lemak tubuh. Wanita lebih cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan.

Ketika kematangan fisik tiba, remaja laki-laki menggunakan energi cadangannya untuk mensintesis protein, sedangkan remaja perempuan menyimpan lebih banyak energi ekstra mereka dalam bentuk lemak (Nisa, 2019). Remaja tentu nya perempuan seringkali mempunyai lemak tubuh dua kali lipat dibanding laki-laki. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2013), kelebihan gizi menjadi lebih umum terjadi pada kedua jenis kelamin 32,9 persen wanita memiliki gizi yang lebih dibandingkan 16,3 persen pria. Menurut sebuah penelitian (Djuartina et al., 2020), perempuan lebih peduli terhadap lingkungan sosial yang mendorong memiliki bentuk tubuh yang ideal.

2. Perilaku Makan

Perilaku makan adalah praktek makan sesuai dengan kebutuhan gizi seseorang, yang dapat dipenuhi dengan mengonsumsi berbagai zat gizi secara seimbang (Pujianti, 2015). Banyak anak-anak saat ini, terutama wanita muda, memiliki citra tubuh negatif yang menyebabkan mereka tidak menyukai karakteristik fisiknya. Banyak remaja putri melakukan kebiasaan makan yang buruk, seperti memuntahkan makanan yang sebelumnya mereka asup, makan tidak teratur, serta mengikuti pembatasan makanan, dalam upaya mencapai bentuk tubuh ideal yang mereka dambakan (Pace, 2018). Remaja yang berada di SMA Martia Bhakti ada yang melakukan diet dan memiliki perilaku makan yang tidak buruk seperti mengonsumsi fast food dan kudapan (makanan ringan). Menurut penelitian Ambarwati et al. (2022), remaja di Desa Keboan sering melakukan diet ketat tanpa keahlian yang memadai. Remaja, di sisi lain, cenderung memilih pilihan makanan yang kurang sehat seperti makanan instan dan ringan karena ego murni. Status gizi remaja tersebut dapat terganggu jika perilaku makan ini terus dilakukan, salah satunya adalah asupan gizi yang berlebihan (Widawati, 2018).

Berbeda dengan penelitian menurut Listarina (2013) menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk tidak selalu menghasilkan status kesehatan yang tidak sehat dan sebaliknya. Pada penelitian Purnama (2021) menyebutkan kebiasaan makan bukanlah salah satu faktor yang memengaruhi gizi remaja. Asupan energi dan aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan gizi remaja.

3. Penggunaan Gadget

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan remaja di SMA Martia Bhakti baik laki-laki maupun perempuan masuk dalam kategori penggunaan gadget yang tinggi. Hasil dari penelitian yang sama dengan yang dilakukan oleh Destina et al., (2022), menemukan mayoritas remaja di SMA Jambi sering menggunakan gadget. Mayoritas anak muda dalam penelitian ini memanfaatkannya untuk penggunaan media sosial dan game online.

Menurut penelitian Ratnayani et al. (2022), responden menggunakan perangkat mereka terutama untuk belajar daring, mengobrol, bermain video game, dan menggunakan situs media sosial seperti Tiktok, Instagram, dan Facebook. Selain banyak digunakan, gadget tentu memiliki efek menguntungkan dan negatif bagi penggunanya, termasuk kemampuan untuk belajar lebih banyak dan berkenalan (Farida et al., 2021). dampak negatifnya, antara lain gangguan penglihatan, nyeri bahu dan jari, serta kurang tidur (Asif dan Rahmadi, 2017).

Remaja berusia antara 15 dan 18 tahun percaya bahwa gadget itu penting, tetapi mereka

tidak dapat mengatur penggunaannya karena mudah digunakan dan kurangnya pengawasan orang tua (Primadiana et al., 2019). Tujuan penggunaan perangkat biasanya untuk mengikuti tren dan gaya hidup. Remaja pada rentang usia tersebut sangat egois dan membutuhkan teman, sehingga membuat situasi sulit mengambil keputusan menjadi memprihatinkan dan sensitif. Agar para remaja tersebut menjadi kecanduan terhadap smartphone mereka (Linda et al., 2019). Dengan mengganti kegiatan produktif lainnya, diyakini para remaja tidak akan menggunakan teknologi atau media sosial saat belajar.

4. Gizi Lebih

Status gizi adalah suatu kondisi yang berkembang ketika terjadi ketidakseimbangan antara makanan yang dimakan dan jumlah makanan yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme (Par'i, 2017). Mayoritas siswa sekolah menengah Martia Bhakti tidak memiliki gizi lebih, menurut temuan penelitian tersebut. Perilaku makan bukan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan remaja. Remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, meskipun status gizinya masih rata-rata (Winarsih, 2018). Salah satu target populasi yang mengalami kelebihan gizi adalah remaja. Gizi berlebih pada remaja disebabkan oleh berbagai penyebab (Maslakhah, 2021). Prevalensi overweight dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti peningkatan konsumsi fast food, olahraga, gen, pengaruh iklan, pengaruh psikologis, posisi ekonomi, diet, umur, dan gender (Kurdanti, 2015).

Menurut penelitian Kurdanti (2015), anak usia sekolah melakukan aktivitas fisik di luar dan di dalam kelas adalah salah satu penyebab mayoritas dari mereka gizi tidak lebih. Karena latihan fisik mempengaruhi berapa banyak energi yang dikeluarkan, itu digunakan sebagai kebiasaan untuk menurunkan berat badan guna menjaga status gizi yang sehat. Menurut penelitian Firi (2018), remaja putri seringkali merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya sehingga mereka ingin menurunkan berat badan melalui diet dan mengubah status gizinya dengan bantuan media massa.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Analisis Bivariat

a. Hubungan Perilaku Makan dengan Gizi Lebih

Berdasarkan hasil analisis perilaku makan dengan status gizi didapatkan nilai p-value = 0,220 dengan nilai p-value > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan gizi lebih. Jika dilihat dari responden pada penelitian ini kebanyakan yang memiliki perilaku makan tidak baik dan lebih banyak status gizi tidak lebih.

Penelitian ini bertolak belakang, menurut penelitian Afrina et al. (2019) ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Klasifikasi perilaku makan berisiko dan tidak berisiko. Penelitian serupa menurut Agustini et al., 2021 menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi (nilai $p = 0,049$; $p < 0,05$). Pengkategorian perilaku makan baik (nilai \geq rata-rata) dan perilaku makan tidak baik (nilai < rata-rata) dengan instrument yang digunakan yaitu kuesioner BSQ-34. Beberapa penelitian di atas berbeda satu sama lain, terutama dalam hal variabel, alat dan pengkategorian.

Penelitian yang tidak signifikan menurut Pujiarti (2015), didapatkan uji statistik p-value = 0,331 (>0,05) bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian Purnama (2019) tidak ada hubungan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi (p-value = 0,56). Penelitian Listarina (2013) memberikan bukti bahwa tidak terdapat hubungan perilaku makan dengan status gizi. Tidak baiknya perilaku makan tidak menentukan penyebab status kesehatannya menjadi tidak baik. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor bukan hanya perilaku makan nya saja. Banyak variabel termasuk asupan energi harian, olahraga, jenis kelamin dan usia. Mayoritas remaja putri memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan mereka, menurut penelitian Fajriani et al. (2019). Mereka menginginkan karakteristik fisik yang mencerminkan visi ideal mereka tentang aktor, musisi, dan model. Wanita muda yang memiliki persepsi buruk tentang tubuhnya lebih cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang tidak sehat seperti mengikuti diet ketat, makan lebih sedikit, dan menekan hawa lapar. Hal yang dilakukan untuk menjaga proporsi tubuh remaja agar tetap langsing dan tidak takut mengalami peningkatan berat badan.

Remaja yang memiliki status gizi tertentu biasanya dapat dipengaruhi oleh pertimbangan asupan obat. Obat dan makanan saling berinteraksi dapat mempengaruhi Indra, nafsu makan, pengeluaran energi istirahat, dan asupan makanan (Alessandro et al., 2022). Beberapa obat berdampak langsung pada bagaimana nutrisi dimetabolisme, terutama dengan mengubah seberapa baik nutrisi diserap dan dengan memiliki kekuatan untuk meningkatkan rasa lapar dan asupan makanan, yang meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Zarezadeh, 2021).

Kategori obat lain yang juga harus diperhatikan untuk peran potensial mereka dalam praktik pelangsingan. Penggunaan suplemen berbasis rumput laut, kaya yodium, atau berbasis herbal lainnya sering digunakan tanpa resep dokter. Ephedrine, pseudoephedrine, kafein dan theobromine dapat meningkatkan termogenesis (Stoys et al., 2016). Yodium dapat merangsang aktivitas tiroid, sedangkan serat laut yang ditemukan dalam guar gum, glukomanan, dan lendir dapat meningkatkan rasa kenyang dan memperlambat pencernaan.

Agar berfungsi, insulin dan kortikosteroid meningkatkan asupan makanan. Karena mereka menginduksi efek sedatif dan memengaruhi kontrol rasa kenyang di tingkat otak, mereka adalah salah satu obat yang dapat menyebabkan penambahan berat badan bersama dengan antipsikotik, yang menurunkan pengeluaran energi bahkan pada pasien muda (Martene et al., 2019). Pada individu yang sehat dan aktif secara fisik, pengeluaran energi istirahat (REE) menyumbang antara 55 dan 70 persen dari total kebutuhan energi. Usia, jenis kelamin, komposisi tubuh, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, pola makan, proporsi massa tanpa lemak, dan organ visceral merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi REE. Pro-opiomelanocortin (POMC) neuron, orexigenic neuropeptide Y, dan AGRP, serta mekanisme kontrol perifer (insulin, kortisol, hormon tiroid), dipengaruhi oleh obat yang mungkin mempengaruhi berat badan dengan mengubah metabolisme protein, karbohidrat, dan lipid (Alessandro et al., 2013).

Oleh karena itu, remaja berusaha membentuk tubuhnya dengan berbagai cara termasuk melakukan olahraga. Penelitian Miko dan Dina (2016), ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yang cukup, seperti olahraga, kadar lemak tubuhnya akan berkurang. Hal ini agar kelebihan energi yang nantinya dapat menyebabkan penumpukan lemak dapat dicegah dengan menggunakan energi secara bijak (Setyoadi et al., 2015). Meskipun banyak remaja mempunyai kebiasaan makan yang tidak baik, penelitian sebanding menurut Hafiza et al. (2021) tidak sepenuhnya mengesampingkan potensi remaja untuk melakukan lebih banyak aktivitas fisik, seperti berolahraga, untuk mencapai keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dan nutrisi mereka. Karena itu, tidak terdapat hubungan antara gizi berlebih dan kebiasaan makan.

b. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gizi Lebih

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil analisis penggunaan gadget dengan gizi lebih yaitu nilai p -value = 0,548 yang artinya tidak ada hubungan penggunaan gadget dengan gizi lebih. Penelitian ini sejalan dengan Andriani dan Indrawati, (2021) siswa/siswi kelas XI SMAN 1 Bojonegoro, bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi screen time dengan status gizi akan tetapi keduanya bernilai positif. Didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Pramadhan (2016), bahwa tidak signifikan antara kecenderungan screen time terhadap status gizi.

Hasil penelitian berbeda menurut Amelia dan Awaliah (2019) menemukan terdapat korelasi yang substansial antara penggunaan teknologi oleh remaja dengan aktivitas fisik mereka selama pandemi di wilayah RW.07 Jatijajar Depok. Penggunaan gadget meningkat seiring dengan penurunan aktivitas fisik. Remaja yang sering menggunakan gawai berisiko lebih tinggi melakukan aktivitas fisik minimal dibandingkan remaja yang jarang menggunakan gawai.

Remaja sering memanfaatkan teknologi untuk mengakses media sosial. Menurut responden dalam penelitian Esti dan Rini (2023), mereka melihat video YouTube untuk belajar tentang pola makan sehat dan penurunan berat badan. Menurut penelitian Putri et al. (2020) remaja yang sangat sadar akan hidup sehat akan mencari informasi tentang cara mempertahankan berat badan yang sehat dan bergizi.

Teori pada penelitian Syahrir 2013 dalam Intantiyana et al. (2018) tingkat kesadaran gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku saat menentukan pilihan makanan dan

memahami manfaat makan, yang semuanya berpengaruh pada status gizi. Selain pengetahuan gizi, penelitian Maslakhah (2021) mencatat bahwa latihan fisik merupakan komponen lain yang berhubungan langsung dengan status gizi. Latihan fisik tercantum sebagai salah satu kriteria untuk menurunkan kelebihan gizi dalam penelitian Efendi (2021) kalori yang terbakar selama berolahraga akan berdampak tidak langsung pada metabolisme basal.

Ada beberapa alasan mengapa tidak ada korelasi antara penggunaan gadget remaja dan asupan gizi yang berlebihan. Salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik siswa intinya, mereka sudah memiliki jadwal untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan ekstrakurikuler. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget dengan gizi lebih bukanlah satu-satunya faktor yang dapat berdiri sendiri menyebabkan status gizi lebih pada remaja karena gizi lebih merupakan interaksi yang kompleks antar faktor, salah satunya aktivitas fisik, jenis kelamin, dan keturunan.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada saat pengambilan data primer peneliti memiliki keterbatasan penelitian, dikarenakan pada proses pengambilan data sedang diadakan pesantren ramadhan yang dimana harus membagi waktu belajar dengan pengisian kuesioner namun peneliti mengantisipasi dengan membuat roundn dan datang sebelum jam pelajaran dimulai agar proses pengambilan data berjalan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Makan dan Penggunaan Gadget dengan Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Martia Bhakti” dapat disimpulkan sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian siswa SMA Martia Bhakti, usia responden terbanyak adalah 16 tahun yaitu 52%. Sedangkan siswa yang berjenis kelamin berdasarkan responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 61%.
2. Hasil penelitian siswa SMA Martia Bhakti, persentase perilaku makan menunjukkan bahwa perilaku makan tidak baik paling banyak yaitu 63%. Sedangkan paling sedikit 37% yang memiliki perilaku makan baik.
3. Mayoritas penggunaan gadget yang tinggi sebanyak 97% sedangkan responden penggunaan gadget rendah sebanyak 3% pada siswa SMA Martia Bhakti.
4. Mayoritas status gizi tidak lebih terdapat 77% sedangkan status gizi lebih terdapat 23% pada siswa SMA Martia Bhakti.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan gizi lebih di SMA Martia Bhakti dengan hasil p-value 0,220.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan gizi lebih di SMA Martia Bhakti dengan hasil p-value 0,548.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang belum diliti dalam peneliti ini seperti dengan menambah variabel aktivitas fisik, asupan, penggunaan obat-obatan. Sehingga diharapkan hasil selanjutnya terdapat hubungan dari beberapa variabel tersebut.

2. Bagi siswa sekolah

Bagi siswa sekolah diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran juga manfaat setelah mengetahui status gizi masing-masing. Dengan harapan status gizi yang sudah normal dapat dipertahankan dan yang memiliki gizi lebih dapat melakukan aktivitas fisik sehingga mencapai status gizi yang optimal.

3. Bagi institusi

Bagi institusi penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran maupun pengajaran dan pemberian edukasi mengenai gizi masyarakat untuk terus diulik keterbaruan nya di STIKes Mitra Keluarga.

0.12%

Jul 21, 2023 · The purpose of this study was to analyze the impact of different QIR levels on PCD-CT imaging of HCC in both phantom and patient scans. Methods Virtual monoenergetic images at 50 keV were reconstructed using filtered back projection and all available QIR levels (QIR 1–4). Objective image quality properties were investigated in phantom experiments.

Jul 21, 2023 · The purpose of this study was to analyze the impact of different QIR levels on PCD-CT imaging of HCC in both phantom and patient scans. Methods Virtual monoenergetic images at 50 keV were reconstructed using filtered back projection and all available QIR levels (QIR 1–4). Objective image quality properties were investigated in phantom experiments.

<https://cancerimagingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40644-023-00592-5>

0.12%

by X Ke · 2010 · Cited by 147 — This study used a cross sectional design. The HRQoL and social support of the participants before the earthquake is unknown, which makes it ...by S Motahedi · 2021 · Cited by 19 — Material and methods: This study used a cross-sectional design. The participants consisted of clinical, administrative, and cleaning staff ...

by X Ke · 2010 · Cited by 147 — This study used a cross sectional design. The HRQoL and social support of the participants before the earthquake is unknown, which makes it ...by S Motahedi · 2021 · Cited by 19 — Material and methods: This study used a cross-sectional design. The participants consisted of clinical, administrative, and cleaning staff ...

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2955008>

0.12%

by S Ines · 2017 — Pemberian susu formula juga dapat menyebabkan status gizi lebih pada anak. Anak yang diberi ASI, biasanya asupan ASInya sesuai ketentuan berat badan.

by S Ines · 2017 — Pemberian susu formula juga dapat menyebabkan status gizi lebih pada anak. Anak yang diberi ASI, biasanya asupan ASInya sesuai ketentuan berat badan.

<http://scholar.unand.ac.id/25930/2/2.%20BAB%201%20%28Pendahuluan%29.pdf>

0.12%

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan tersebut dengan judul : “efektivitas metode AI Ikhtishar dalam meningkatkan ...

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan tersebut dengan judul : “efektivitas metode AI Ikhtishar dalam meningkatkan ...

<http://repository.unissula.ac.id/13611/5/BabI.pdf>

0.12%

by A Septiani Muthia — Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan dan penggunaan media sosial dengan asupan makanan padat energi pada mahasiswa berdasarkan ...

by A Septiani Muthia — Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan dan penggunaan media sosial dengan asupan makanan padat energi pada mahasiswa berdasarkan ...

<http://eprints.undip.ac.id/84045/1/Abstrak.pdf>

0.12%

Pengertian Masa Remaja Akhir dan Adolescence Masa remaja, menurut Mappiare[1] (1982), berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria ...

Pengertian Masa Remaja Akhir dan Adolescence Masa remaja, menurut Mappiare[1] (1982), berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria ...

<https://www.studocu.com/id/document/universitas-siliwangi/pendidikan-masyarakat/pengertian-masa-remaja-akhir-dan-adolescence/44503541>

0.12%

by NJ Ni Wayan · 2011 — Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 ...

by NJ Ni Wayan · 2011 — Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 ...

<http://repo.isi-dps.ac.id/1227>

0.12%

Feb 12, 2023 — ... yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Feb 12, 2023 — ... yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.

https://www.researchgate.net/publication/320717909_FULLY_HUMAN_BEING_PADA_REMAJA_SEBAGAI_PENCAPAIAN_PERKEMBANGAN_IDENTITAS

0.12%

by N Adriani · 2016 · Cited by 2 — Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti.
by EY Sari · 2016 — Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia delapan belas tahun, bukan 21 tahun seperti.

by N Adriani · 2016 · Cited by 2 — Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti.
by EY Sari · 2016 — Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia delapan belas tahun, bukan 21 tahun seperti.

https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/107/5/128600404_file5.pdf

0.12%

Jul 26, 2020 — Khusus untuk remaja yang ingin menyesuaikan diri dengan teman-teman mereka, itu bisa membuat stres dan tertekan untuk terlihat berbeda, ...
Jul 27, 2020 — Khusus untuk remaja yang ingin menyesuaikan diri dengan teman-teman mereka, itu bisa membuat stres dan tertekan untuk terlihat berbeda, ...

Jul 26, 2020 — Khusus untuk remaja yang ingin menyesuaikan diri dengan teman-teman mereka, itu bisa membuat stres dan tertekan untuk terlihat berbeda, ...
Jul 27, 2020 — Khusus untuk remaja yang ingin menyesuaikan diri dengan teman-teman mereka, itu bisa membuat stres dan tertekan untuk terlihat berbeda, ...

<https://kliniktulangbelakang.wordpress.com/2020/07/26/pengobatan-tulang-belakang-dengan-ahli-tulang-belakang-berpengalaman-di-jawa-barat>

0.12%

Ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar menentukan besar kecilnya massa lemak tubuh (Arisman, 2014). Pada tahap awal, asupan karbohidrat ...

Ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar menentukan besar kecilnya massa lemak tubuh (Arisman, 2014). Pada tahap awal, asupan karbohidrat ...

<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/download/7150/pdf>

0.12%

Di Amerika, konsumsi makanan cepat saji meningkat tiga kali lipat antara tahun 1977 dan 1995. وعده های غذایی با ارزش در رستوران های فست فود به عنوان یک ...

Di Amerika, konsumsi makanan cepat saji meningkat tiga kali lipat antara tahun 1977 dan 1995. وعده های غذایی با ارزش در رستوران های فست فود به عنوان یک ...

<https://fa.englishlib.org/dictionary/fa-id/%D9%81%D9%88%D8%AF%DB%8C.html>

0.12%

by SR Aristina — Keseimbangan kalori yang dikonsumsi dan dikeluarkan untuk aktivitas fisik dan proses metabolisme dalam tubuh merupakan gambaran berat badan saat ini (Harna, ...

by SR Aristina — Keseimbangan kalori yang dikonsumsi dan dikeluarkan untuk aktivitas fisik dan proses metabolisme dalam tubuh merupakan gambaran berat badan saat ini (Harna, ...

https://eprints.walisongo.ac.id/19245/1/Skripsi_1707026059_Siti_Raniva_Aristina.pdf

0.12%

by NPP Mayyoni · 2019 · Cited by 1 — Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah alat sederhana untuk menentukan status gizi orang dewasa. Untuk menentukan status gizi pada remaja dibawah 18 tahun.

by NPP Mayyoni · 2019 · Cited by 1 — Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah alat sederhana untuk menentukan status gizi orang dewasa. Untuk menentukan status gizi pada remaja dibawah 18 tahun.

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2883/2/BAB%20I.pdf>

0.12%

Jan 20, 2016 — Berat badan (kg) : (Tinggi badan (cm) . Tinggi badan (cm)). Contoh soal., Rumus, $Bb : t \cdot tb. = 45kg : (1,50 \cdot 1,50) = 45 : 2,25 = 20$ (ideal).

Jan 20, 2016 — Berat badan (kg) : (Tinggi badan (cm) . Tinggi badan (cm)). Contoh soal., Rumus, $Bb : tb.tb. = 45kg : (1,50 \cdot 1,50) = 45 : 2,25 = 20$ (ideal).

<https://arfianamaulina.wixsite.com/story/single-post/2016/01/20/tata-boga-bmi-calculator>

0.12%

by NKDR Sari · 2019 · Cited by 1 — 44. Page 13. xiii. DAFTAR TABEL. Tabel. Halaman. 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18. Tahun .

by NKDR Sari · 2019 · Cited by 1 — 44. Page 13. xiii. DAFTAR TABEL. Tabel. Halaman. 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18. Tahun .

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2702/1/halaman%20depan.pdf>

0.12%

Jan 24, 2023 — Gizi kurang: -3 SD sd +2 SD. Itulah status gizi anak dan ...Jan 20, 2022 — Gizi kurang: -3 SD sd +1 SD sd +2 SD; Gizi lebih >+2 SD ...

Jan 24, 2023 — Gizi kurang: -3 SD sd +2 SD. Itulah status gizi anak dan ...Jan 20, 2022 — Gizi kurang: -3 SD sd +1 SD sd +2 SD; Gizi lebih >+2 SD ...

<https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-dimaksud-status-gizi-anak-dan-cara-tepat-menilainya>

0.12%

Berisiko gizi lebih + 1 SD sd + 2 SD . 13 (possible risk of overweight) Gizi lebih (overweight) + 2 SD sd + 3 SD Obesitas (obese) > + 3 SD Indeks Massa Tubuh

Berisiko gizi lebih + 1 SD sd + 2 SD . 13 (possible risk of overweight) Gizi lebih (overweight) + 2 SD sd + 3 SD Obesitas (obese) > + 3 SD Indeks Massa Tubuh

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7826/3/BAB%20II%20TINJAUAN%20PUSTAKA.pdf>

0.23%

... Aktivitas Berkurang Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit juga dapat menyebabkan kelesuan, kelelahan, dan efek lain yang menghambat aktivitas fisik.

... Aktivitas Berkurang Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit juga dapat menyebabkan kelesuan, kelelahan, dan efek lain yang menghambat aktivitas fisik.

<https://docplayer.info/48266297-Hubungan-perilaku-makan-terhadap-indeks-massa-tubuh-pada-remaja-di-smp-ymj-ciputat.html>

0.12%

Faktor pemungkin atau enabling factors yaitu faktor yang memungkinkan untuk terjadinya perilaku tertentu atau menungkin suatu motivasi direalisasikan.

Faktor pemungkin atau enabling factors yaitu faktor yang memungkinkan untuk terjadinya perilaku tertentu atau menungkin suatu motivasi direalisasikan.

<https://www.studocu.com/id/document/universitas-diponegoro/promosi-kesehatan/teori-perubahan-perilaku/21216538>

0.12%

Contact the National Eating Disorders Helpline for support, resources, and treatment options. Reach out via chat, call, or text today!

Contact the National Eating Disorders Helpline for support, resources, and treatment options. Reach out via chat, call, or text today!

<https://www.nationaleatingdisorders.org/help-support/contact-helpline>

0.12%

May 31, 2023 — Semua perubahan dan tekanan ini dapat membuat remaja lebih cenderung memiliki masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

May 31, 2023 — Semua perubahan dan tekanan ini dapat membuat remaja lebih cenderung memiliki masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

<https://www.dw.com/id/apakah-konsumsi-ganja-menyebabkan-depresi-pada-remaja/a-65771928>

0.12%

May 2, 2017 — Sejumlah penelitian menemukan bahwa remaja sebetulnya menggunakan area otak sosial berbeda dari orang dewasa ketika berhadapan dengan ...

May 2, 2017 — Sejumlah penelitian menemukan bahwa remaja sebetulnya menggunakan area otak sosial berbeda dari orang dewasa ketika berhadapan dengan ...

<https://www.vice.com/id/article/nz8jag/alasan-ilmiah-remaja-selalu-ingin-dianggap-keren-di-lingkaran-perguruan>

0.12%

by M MARDIAH · 2018 — dengan faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor yang mempengaruhi tumbuhnya keputusan untuk berwirausaha merupakan hasil dari beberapa faktor ...

by M MARDIAH · 2018 — dengan faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor yang mempengaruhi tumbuhnya keputusan untuk berwirausaha merupakan hasil dari beberapa faktor ...

<http://repository.radenintan.ac.id/3996/1/SKRIPSI%20MARDIAH.pdf>

0.12%

Apr 12, 2022 · SMA AL-IHSAN ~ Jl. Belut I Perumnas II Bekasi RT/RW 006/06 Kelurahan Kayuringinjaya, Kecamatan Bekasi Selatan, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat 17144, Telp. (021) 8868485; SMA MARTIA BHAKTI ~ Jl. Jend. Sudirman KM.32 RT/RW 004/016 Kelurahan Kayuringinjaya, Kecamatan Bekasi Selatan, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat 17144, Telp. (021) 8841844, Fax.

Apr 12, 2022 · SMA AL-IHSAN ~ Jl. Belut I Perumnas II Bekasi RT/RW 006/06 Kelurahan Kayuringinjaya, Kecamatan Bekasi Selatan, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat 17144, Telp. (021) 8868485; SMA MARTIA BHAKTI ~ Jl. Jend. Sudirman KM.32 RT/RW 004/016 Kelurahan Kayuringinjaya, Kecamatan Bekasi Selatan, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat 17144, Telp. (021) 8841844, Fax.

<https://bangimam-berbagi.blogspot.com/2018/10/daftar-sma-di-kota-bekasi-2018.html>

0.12%

by P Herlina · 2014 — Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:.

by P Herlina · 2014 — Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 100 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:.

<http://eprints.kwikkiangie.ac.id/3151/6/BAB%20V%20SIMPULAN%20DAN%20SARAN.pdf>

0.12%

Jika dilihat dari responden pada penelitian ini diperoleh usia mulai 18 tahun-27 tahun. Hal ini dapat dikatakan bahwa usia 17-25 tahun termasuk ke.

Jika dilihat dari responden pada penelitian ini diperoleh usia mulai 18 tahun-27 tahun. Hal ini dapat dikatakan bahwa usia 17-25 tahun termasuk ke.

<https://file.umj.ac.id/index.php?dir=>

0.12%

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI.
HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI.**

<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8302>

0.12%

by I BAB · Cited by 2 — Berdasarkan penelitian diatas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut : 1. Kepada siswa kelas IV dan V SD Negeri 5 Jinengdalem Kabupaten ...Berdasarkan penelitian diatas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut: 1. Kepada petugas kesehatan yang mewilayah PSBN Mahatmiya Bali ...

by I BAB · Cited by 2 — Berdasarkan penelitian diatas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut : 1. Kepada siswa kelas IV dan V SD Negeri 5 Jinengdalem Kabupaten ...Berdasarkan penelitian diatas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut: 1. Kepada petugas kesehatan yang mewilayah PSBN Mahatmiya Bali ...

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2946/7/BAB%20VI%20PDF.pdf>