

Durasi Penggunaan *Screen Time* Tidak Berkaitan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Duration of Screen Time Use Was Not Related to Nutritional Status in Adolescents at SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Special Region of Yogyakarta

Yanti Fatma Sari¹, Siti Wahyuningsih², Fera Nofiantika^{3*}

^{1,2,3}Prodi Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta
¹18120051@respati.ac.id, ²sitiwahyuningsih81@gmail.com, ³prof.nofiantika@gmail.com
*penulis korespondensi

Abstrak

Perkembangan teknologi menyebabkan peningkatan penggunaan media elektronik oleh remaja. Selain itu, pandemi covid menyebabkan perubahan di dunia pendidikan, di antaranya perubahan pada metode pembelajaran luring ke metode daring. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan durasi *screen time* pada remaja. *Screen time* merupakan salah satu aktivitas sedentari yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode: Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 orang yang diambil dengan menggunakan *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *screen time* yang telah diuji expert untuk mengetahui kebiasaan *screen time* dalam waktu 1 minggu terakhir. Pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh sesuai usia (IMT/U). Data antropometri diambil menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise* yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan *p-value* <0,05. Rata-rata durasi *screen time* yaitu $289,14 \pm 171,4$ menit dalam satu hari dan rata-rata status gizi yaitu $0,0857 \pm 1,45$ SD. Hasil uji korelasi antara durasi *screen time* dengan status gizi menunjukkan *p-value* 0,731 (>0,05). Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi remaja.

Kata kunci: durasi *screen time*; remaja; status gizi

Abstract

The development of technology has led to an increase in the use of electronic media by teenagers. Apart from that, the COVID-19 pandemic has caused changes in the education system, including a change from offline learning methods to online methods. This condition causes an increase in the duration of *screen time* in teenagers. *Screen time* is one of the sedentary activities that can affect the nutritional status of adolescents. Research aimed to determine the relationship between *screen time* duration and nutritional status in adolescents at SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Special Region of Yogyakarta. This research was a quantitative observational analytic research with a cross-sectional research design. The sample in this study was 74 people and the sampling technique used proportional random sampling. Data collection was carried out by distributing *screen time* questionnaires that had been tested by experts to determine *screen time* habits in the last 1 week. Measuring nutritional status uses Body Mass Index according to age (BMI/U). Anthropometric data was taken using body weight scales and *microtoises* which were then analyzed using the Pearson correlation test with a *p-value* <0.05. The average duration of *screen*

time is $289.14 \pm 171,4$ minutes in one day and the average nutritional status is $0.0857 \pm 1,45$ SD. The results of the correlation test between *screen time* duration and nutritional status showed a p-value of 0.731 (>0.05). There is no significant relationship between the duration of *screen time* and the nutritional status of adolescents.

Keywords: *duration of screen time; teenager; nutritional status*

1. PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus Disease* (Covid-19) memberikan dampak terhadap sistem pendidikan di Indonesia. Terutama untuk aturan pemerintah yang menetapkan sistem pembelajaran daring dan sistem tatap muka dengan jumlah orang dalam ruangan yang harus dibatasi. Hal tersebut menyebabkan semakin tinggi durasi *screen time* dan penggunaan media seperti gadget dan laptop yang digunakan untuk untuk pembelajaran daring dan mengerjakan tugas sekolah secara online. *Screen time* adalah waktu yang dihabiskan untuk kegiatan di depan layar seperti menonton televisi, menggunakan komputer, laptop, handphone, dan bermain video game (1). Rata-rata remaja dapat menghabiskan waktu 2-3 jam dalam sehari untuk *screen time* dengan mengakses media sosial (2). Selain itu, hal tersebut juga menyebabkan remaja menjadi lebih sering menggunakan gadget untuk bermain game online (3).

Paparan *screen time* dianggap berdampak terhadap kejadian obesitas karena tingginya waktu *screen time* seperti menonton televisi, menggunakan video game dalam keseharian dapat meningkatkan aktivitas sedentari yang menurunkan pengeluaran energi sehingga berisiko mengalami obesitas atau terjadinya penumpukan lemak (4). Anak remaja rentan mengalami masalah gizi karena remaja merupakan salah satu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Status gizi pada remaja penting untuk menjadi perhatian karena masa remaja adalah masa pertumbuhan yang pesat.

Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara anak yang terpapar *screen time* >2 jam perhari dibandingkan dengan *screen time* <2 jam perhari, yang memiliki risiko 2,6 kali lebih tinggi untuk mengalami permasalahan status gizi obesitas (4). *Screen time* yang termasuk didalamnya, yaitu menonton televisi dan bermain media sosial yang didefinisikan sebagai salah satu aktivitas sedentari yang jika terlalu lama maka akan meningkatkan risiko gizi lebih dan obesitas (5).

Akibat paparan iklan makanan dan minuman yang biasanya tinggi energi yang bisa diakses bebas melalui media sosial dapat menyebabkan asupan energi menjadi lebih tinggi. Anak yang terpapar iklan memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan yang diiklankan, sehingga anak yang terpapar iklan makanan dan minuman melalui televisi maupun media sosial lainnya akan memiliki asupan energi lebih tinggi daripada yang tidak terpapar (6). Tingginya asupan ini tentu akan berpengaruh pada status gizi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2022 diperoleh hasil bahwa dari sepuluh orang siswa/i di sekolah SMA Negeri 1 Ngeplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki permasalahan status gizi yang tinggi meliputi status gizi kurang sebesar 20%, status gizi normal sebesar 30% dan gizi lebih (*overweight*) sebesar 50%. Sepuluh siswa yang dijadikan responden dalam studi pendahuluan (100%) memiliki durasi *screen time* yang tinggi atau > 2 jam per hari yang digunakan untuk bermain

media sosial, bermain *game* dan menonton video di *gadget* yang merekamiliki serta menonton televisi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian observasional analitik menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Oktober hingga November 2022. Populasi penelitian ini adalah siswa/i kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman sebanyak 285 orang. Jumlah sampel penelitian ini dihitung dengan rumus $n = \frac{N}{1 + Ne^2}$, N adalah jumlah populasi dan "e" adalah *margin error* (10%) sehingga didapatkan sebanyak 74 orang sampel dan yang didapatkan dengan proporsional random sampling berdasarkan kelas. Pada masing-masing kelas, responden diambil menggunakan *simple random sampling* dengan cara mengundi sesuai daftar nama siswa di masing-masing kelas.

Tabel 1. Pembagian jumlah responden berdasar kan kelas

No	Satuan	Jumlah Populasi	Jumlah
1	Kelas X IPA 1	36	9
2	Kelas X IPA 2	36	9
3	Kelas X IPS 1	35	9
4	Kelas X IPS 2	35	9
5	Kelas XI IPA 1	37	10
6	Kelas XI IPA 2	34	9
7	Kelas XI IPS 1	35	9
8	Kelas XI IPS 2	37	10
Total		285	74

Pengambilan data *screen time* dan antropometri di penelitian ini dibantu oleh enumerator dengan kriteria mahasiswa S-1 Prodi Gizi yang sudah mendapatkan mata kuliah Pengukuran Status Gizi (PSG). Data durasi *screen time* dikumpulkan menggunakan kuesioner. Kuesioner berisi pertanyaan yang menggambarkan kebiasaan responden menggunakan media elektronik seperti TV, laptop, *gadget* dan telah tersedia pilihan jawaban durasi dalam menit yang dapat dipilih dan diisi sesuai dengan kegiatan *screen time* yang dilakukan oleh responden. Kuesioner dimodifikasi dari kuesioner yang telah ada sebelumnya dan dilakukan validitas isi oleh penguji expert. Kuesioner dinilai valid dengan nilai 85.

Status gizi remaja diukur satu kali menggunakan Indeks Massa Tubuh sesuai umur (IMT/U). Alat pengukur berat badan dan tinggi badan telah dikalibrasi di UPT Metrologi Legal DIY. Data penelitian ini diuji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat normalitas data dan diuji dengan *Pearson Correlation* untuk melihat hubungan dua variabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO dengan nomer 153.3/FIKES/PL/X/2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di **Tabel 1** diketahui bahwa rata-rata durasi *screen time* pada remaja yaitu 289 menit. Durasi *screen time* terpendek adalah 40 menit dan durasi terpanjang adalah 900 menit atau sekitar 15 jam per hari. Di **Tabel 4** dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (55,4%) terpapar *screen time* dengan kategori durasi yang tinggi, yaitu menggunakan *screen time* lebih dari 4 jam per hari. Hanya sebagian kecil responden (16,2%) yang terpapar *screen time* kurang dari 2 jam per hari.

Tabel 2. Durasi *screen time* berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelas

	Durasi Screen Time							
	Ringan		Sedang		Tinggi		Jumlah	
Jenis Kelamin	n	%	n	%	n	%	n	%
Perempuan	9	12,2	14	18,9	18	24,3	41	55,4
Laki-laki	3	4,1	7	9,5	23	31,1	33	44,6
Usia								
15 tahun	3	4,1	10	13,5	10	13,5	23	31,1
16 tahun	8	10,8	8	10,8	20	27,0	36	48,6
17 tahun	1	1,4	3	4,1	11	14,9	15	20,3
Kelas								
Kelas X	7	9,5	12	16,2	17	23,0	36	48,6
Kelas XI	5	4,1	9	12,2	24	32,4	38	51,4

Tabel 3. Durasi *screen time* responden

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Durasi Screen time	74	40	900	289,14	171,440

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Durasi Screen time

Durasi screen time	n	%
Rendah (<120 menit/hari)	12	16,2
Sedang (120-140 menit/hari)	21	28,4
Tinggi (>240 menit/hari)	41	55,4
Total	74	100,0

Dari hasil penelitian di **Tabel 2**, juga dapat diketahui bahwa responden yang lebih banyak menggunakan *screen time* dengan durasi tinggi (>4 jam per hari) adalah siswa laki-laki. Jika dilihat dari kelasnya, siswa yang menggunakan *screen time* lebih lama (kategori tinggi) adalah siswa kelas XI.

Sebagian besar responden (68,9%) memiliki status gizi baik (normal). Hanya sebagian kecil (6,8%) yang status gizinya kurang, sedang sisanya (24,3%) memiliki status gizi lebih. Dari **Tabel 5** dapat dilihat bahwa jumlah siswa yang mengalami gizi lebih tersebar merata di kelompok usia 15,16 dan 17 tahun, masing-masing sebanyak 6 siswa. Jika dilihat dari kelasnya, siswa gizi kurang lebih banyak berada di kelas X dibanding kelas XI.

Tabel 5. Status gizi responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan kelas

	Status Gizi							
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Total	
Jenis kelamin	n	%	n	%	n	%	n	%
Perempuan	2	2,7	31	41,9	8	10,8	41	55,4
Laki-laki	3	4,1	20	27,0	10	13,5	33	44,6
Usia								
15 tahun	3	4,1	14	18,9	6	8,1	23	31,1
16 tahun	2	2,7	28	37,8	6	8,1	36	48,6
17 tahun	0	0,0	9	12,2	6	8,1	15	20,3
Kelas								
Kelas X	4	5,4	24	32,4	8	10,8	36	48,6
Kelas XI	1	1,4	27	36,5	10	13,5	38	51,4

Berdasarkan uji menggunakan *Kolmogorov Smirnov* diketahui data terdistribusi normal. Hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi diuji dengan menggunakan uji *Pearson correlation*. Dari uji statistik yang telah dilakukan, diketahui bahwa tidak ada hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada responden.

Tabel 6. Hubungan Antara Durasi Screen time Dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
	r	p-value
<i>Screen time</i>	0,041	0,731

Di era globalisasi, teknologi digital dapat diakses oleh hampir semua kalangan terutama remaja. Berdasarkan survey Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, penetrasi pengguna internet di Indonesia sebesar 99,16% didominasi oleh kelompok pelajar dan mahasiswa yang berusia 13-18 tahun yang digunakan untuk mengakses media sosial dan berkomunikasi (7). Adapun berdasarkan hasil survei tersebut diketahui bahwa penggunaan internet sebanyak 71,78% digunakan untuk bersekolah dan bekerja selama pandemi covid-19.

Durasi menggunakan *screen time* dapat dikategorikan dalam tiga kategori yaitu ringan, sedang dan tinggi. Rata-rata durasi *screen time* responden yaitu 289,14 menit atau 4,8 jam dalam satu hari. Pada penelitian lain disebutkan bahwa rata-rata durasi *screen time* responden remaja selama 3,63 jam per hari (8). Sebagian besar responden menggunakan *screen time* dengan durasi tinggi (pemakaian lebih dari 4 jam per hari). Tingginya pemakaian *screen time* pada remaja ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa durasi *screen time* pada remaja itu cukup tinggi (8). Sumbangan durasi *screen time* yang paling lama pada penelitian ini berasal dari kegiatan mengakses media sosial dan menonton video dari youtube.

Durasi *screen time* pada responden laki-laki lebih besar atau tinggi daripada responden perempuan (9). Durasi *screen time* dominan tinggi pada responden berjenis kelamin laki-laki karena responden laki-laki lebih sering dan lebih lama dalam menonton televisi, bermain *game* di *smartphone* dan menonton video *youtube* (10). Selain itu, penggunaan media elektronik yang

meningkatkan durasi *screen time* selain untuk bersekolah juga digunakan untuk *chatting*, bermain media sosial (*Tiktok, Instagram, Facebook*) dan bermain game *online* (11).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (2020), status gizi dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih (12). Berdasarkan ambang batas nasional, status gizi dikatakan menjadi masalah apabila melebihi 6,5%. Hasil penelitian ini menemukan bahwa responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 5 orang (6,8%) dan yang memiliki gizi lebih sebanyak 18 orang (24,3%).

Pada penelitian ini, responden laki-laki lebih banyak yang mengalami status gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Rosidawati yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering dialami oleh remaja perempuan sehingga lebih sedikit responden berjenis kelamin perempuan yang memiliki status gizi lebih dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki (13).

Hasil uji statistik menggunakan Pearson correlation menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi karena memiliki nilai $p=0,731$. Akan tetapi, nilai korelasi menunjukkan hasil yang positif sehingga dapat dikatakan semakin tinggi durasi *screen time* semakin meningkat permasalahan status gizi pada remaja. Responden yang memiliki durasi *screen time* lebih lama, lebih banyak yang memiliki status gizi lebih dibandingkan yang memiliki status gizi kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dan status gizi siswa/i kelas XI di SMAN 1 Bojonegoro (2). Akan tetapi, hubungan antara keduanya bernilai positif sehingga dapat dikatakan semakin tinggi durasi *screen time* semakin meningkat pula permasalahan status gizi pada remaja.

Status gizi dipengaruhi oleh banyak hal, di antaranya yaitu aktivitas fisik, pemasukan keluarga, dan riwayat obesitas (14). Namun, terdapat responden dengan gaya hidup sedentari tinggi melakukan aktivitas fisik yang berat atau melakukan olahraga sehingga status gizi responden menunjukkan status gizi dengan kategori baik meskipun memiliki gaya hidup sedentari tinggi (15). Durasi menggunakan *screen time* berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik. Namun, kelemahan penelitian ini adalah tidak mengukur tingkat aktivitas fisik. Risiko terpapar iklan makanan tinggi kalori dari *screen time* dikhawatirkan akan memengaruhi asupan makan, tetapi penelitian ini juga tidak mengukur asupan makan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada siswa/i kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Meski demikian saran dari penelitian ini yaitu supaya siswa mengurangi durasi penggunaan *screen time* karena durasi *screen time* yang panjang memiliki efek negatif bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Pratiwi, R., & Mardiyati, N. L. *Screen time* dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*, 2018. 20(2). pp.53 - 60. Available at <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>.
- 2) Andriani, F.W., Indrawati V. Gaya Hidup Sedentari, *Screen time* Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri*

- Surabaya. 2021. 1(1), pp.14-22.
- 3) Nagata, J. M., dkk. *Screen time* for Children and Adolescents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Obesity*. 2020. 28(9), 1582–1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>.
 - 4) Utami, N. P., Purba, M. B. & Huriyati, E. Paparan *Screen time* dengan Obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 2018. 1(2), pp. 71-78
 - 5) Adair LS. Child and adolescent obesity: epidemiology and developmental perspectives. *Physiol Behav*. 2008. 94(1), pp.8–16
 - 6) Tarabashkina L, Quester P, Crouch R. Food advertising, children's food choices and obesity: interplay of cognitive defences and product evaluation: an experimental study. *Int J Obes (Lond)*. 2016 Apr;40(4), pp.581-586. doi: 10.1038/ijo.2015.234. Epub 2015 Nov 19. PMID: 26582137.
 - 7) APJII. (2022). Laporan Survei Internet APJII 2022. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 1–104. Available at : <https://apjii.or.id/> (Diakses 7 januari 2023).
 - 8) Nurjayanti E., Setiawati N. And Fitriani A. Pengetahuan Gizi, Durasi Tidur dan *Screen time* Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa SMP Negeri 11 Jakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan. *ARGIPA*. 2020. 5(01), pp.34-43.
 - 9) Asshidiqie H & Panunggal B. Perbedaan Jumlah Asupan Energi, Lemak, Serat dan Natrium Berdasarkan Kategori *Screen time* Viewing Pada Anak Obesitas Usia 9–12 Tahun. *Journal of Nutrition College*. 2013. 2(3), pp.403–410.
 - 10) O'Brien W, Issartel J, Belton S. Relationship between Physical Activity, Screen Time and Weight Status among Young Adolescents. *Sports (Basel)*. 2018 Jun 23;6(3), pp.1-11. doi: 10.3390/sports6030057. PMID: 29937496; PMCID: PMC6162488.
 - 11) Ratnayani dkk., Analisis Penggunaan Gadget Pada Siswa SMP Selama Pandemi Kaitannya Dengan Status Gizi. *Journal of Nutrition and Culinary*. 2022.2(2), pp.24-32.
 - 12) Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 : Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi
 - 13) Rosidawati., Pudjiati., Prayetni., Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *JKEP*. 2019. Vol 4(2), pp.114-124
 - 14) Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2017). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 3(3), 2017. 630–635. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>.
 - 15) Putra, W. N. Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2017.5(3): 298-310.