MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23, No. 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITY*, PERILAKU MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMA NEGERI 2 KERINCI

M. Rifqi Farhansyah[1*], Fenny Amalia[2], Attiya Istarini[3], Rita Halim[4], Zahra Frizki Asty[5]

[1*]Program Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Kota Jambi, Indonesia

[2,4]Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi/ RSUD Raden Mattaher Jambi, Kota Jambi, Indonesia

[3]Jurusan Neurologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi/ RSUD Raden Mattaher Jambi, Kota Jambi, Indonesia

[5]Jurusan Mikrobiologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Kota Jambi, Indonesia

E-mail: rifqifarhansyah03@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence is a crucial period of growth and development that requires a balance between nutritional intake and physical activity. A sedentary lifestyle, excessive screen-based activity, unhealthy eating behaviors, and insufficient sleep duration may affect the nutritional status of adolescents. This study aimed to determine the relationship between screen-based activity, eating behavior, physical activity, and sleep duration with nutritional status among adolescents at SMA Negeri 2 Kerinci. Methods: This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The research was conducted in January 2025 at SMA Negeri 2 Kerinci with a total of 100 respondents selected using simple random sampling technique. Data were collected using the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST), eating behavior questionnaire, International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), and anthropometric measurements (BMIfor-age based on CDC 2000 curves). Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of p < 0.05. Results: Most respondents had normal nutritional status (72%). Bivariate analysis showed no significant relationship between screen-based activity (p = 1.000), eating behavior (p = 0.186), and sleep duration (p = 0.075) with nutritional status. However, there was a significant relationship between physical activity and nutritional status (p = 0.005; OR = 5.211; 95% CI = 1.646–16.491), indicating that respondents with low physical activity were five times more likely to have poor nutritional status. Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and nutritional status among adolescents, whereas screen-based activity, eating behavior, and sleep

Article history
Received : Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026
Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

duration are not significantly associated with nutritional status among students of SMA Negeri 2 Kerinci.

Keywords: Nutritional Status, Physical Activity, Screen-Based Activity, Eating Behavior, Sleep Duration, Adolescents.

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik. Pola hidup *sedentary*, *screen based activity* yang tinggi, perilaku makan tidak sehat, serta durasi tidur yang tidak cukup dapat memengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen based activity, perilaku makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Kerinci. Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di SMA Negeri 2 Kerinci dengan jumlah sampel 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner QueST, kuesioner perilaku makan, kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF), serta pengukuran antropometri (IMT/U berdasarkan kurva CDC 2000). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Mayoritas responden memiliki status gizi normal (72%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara screen based activity ($p = 1,000$), perilaku makan ($p = 0,186$), dan durasi tidur ($p = 0,075$) dengan status gizi. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,005$; OR = 5,211; CI95% = 1,646–16,491), di mana responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami gizi buruk. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja, namun tidak terdapat hubungan antara screen based activity, perilaku makan, maupun durasi tidur dengan status gizi remaja di SMA Negeri 2 Kerinci.

Kata Kunci: Status Gizi, Aktivitas Fisik, *Screen Based Activity*, Perilaku Makan, Durasi Tidur, Remaja.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23, No. 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan kritis yang ditandai dengan pertumbuhan yang cepat dan peningkatan kebutuhan nutrisi. Masalah gizi selama tahap ini—seperti kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan obesitas—tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI), kekurangan gizi di kalangan remaja terus terjadi secara nasional, dengan Kerinci dilaporkan sebagai salah satu kabupaten dengan tingkat masalah gizi tertinggi pada kelompok usia 16-18 tahun (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023).

Perilaku gaya hidup memainkan peran penting dalam menentukan status gizi remaja. Aktivitas berbasis layar menjadi semakin dominan dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital, yang berpotensi berkontribusi pada perilaku menetap dan memengaruhi keseimbangan energi. Namun, temuan sebelumnya tidak konsisten (Istarini, 2022). Sebuah studi oleh Kumala et al. tidak menemukan hubungan antara waktu layar dan status gizi di kalangan remaja berusia 13-15 tahun. Demikian pula, Alfinnia et al. (2012) melaporkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas berbasis layar dan status gizi pada anak-anak berusia 10-12 tahun (Alfinnia et al., 2012).

Perilaku makan adalah faktor lain yang sering dikaitkan dengan hasil nutrisi, meskipun bukti tetap beragam. Beberapa penelitian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, sementara yang lain menunjukkan hubungan tergantung pada usia dan jenis kelamin (Suzan et al., 2022). Aktivitas fisik, di sisi lain, secara konsisten diakui sebagai penentu penting status berat badan. Aktivitas fisik yang rendah dapat berkontribusi pada peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas melalui pengurangan pengeluaran energi (Suzan et al., 2025).

Mengingat temuan yang tidak konsisten dari penelitian sebelumnya dan tingginya prevalensi masalah gizi di kalangan remaja di Kerinci, diperlukan penyelidikan lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas berbasis layar, perilaku makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Kerinci.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasi analitik dengan pendekatan cross-sectional dan dilakukan di SMA Negeri 2 Kerinci pada Januari 2025. Sebanyak 100 siswa dari kelas X hingga XII dipilih melalui simple random sampling berdasarkan kriteria inklusi, termasuk pendaftaran aktif, kemampuan mengisi kuesioner, dan kesediaan untuk berpartisipasi, sedangkan responden dengan data yang tidak lengkap dikecualikan. Pengumpulan data terdiri dari beberapa instrumen: aktivitas berbasis layar diukur menggunakan Questionnaire of Screen Time (QueST), perilaku makan dinilai menggunakan kuesioner perilaku makan terstruktur, aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF), dan durasi tidur dicatat berdasarkan rata-rata tidur malam yang dilaporkan siswa. Status gizi ditentukan menggunakan Body Mass Index-for-age (BMI/A) yang dikategorikan menurut standar pertumbuhan CDC 2000. Setiap variabel diklasifikasikan berdasarkan definisi operasional: aktivitas berbasis layar tinggi atau rendah, perilaku makan baik atau buruk, aktivitas fisik memadai atau rendah, durasi tidur normal atau abnormal, dan status gizi kekurangan berat badan, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan status gizi, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $p < 0,05$. Persetujuan etis diperoleh sebelum pengumpulan

data, dan persetujuan berdasarkan informasi diperoleh dari semua peserta untuk memastikan kerahasiaan dan partisipasi sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 100 remaja berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (72%), sementara 17% kekurangan berat badan, 7% kelebihan berat badan, dan 4% obesitas. Mayoritas adalah perempuan (60%) dan berusia 15-16 tahun. Analisis chi-square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas berbasis layar (p = 1.000), perilaku makan (p = 0.186), dan durasi tidur (p = 0.075) dengan status gizi. Namun, aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang signifikan (p = 0,005), menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki kemungkinan status gizi yang buruk lebih tinggi.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 Tahun	46	46
16 Tahun	32	32
17 Tahun	22	22
Jenis kelamin		
Laki-laki	40	40
Perempuan	60	60
BMI		
Kekurangan berat badan	17	17
Normal	72	72
Kelebihan berat badan	7	7
Obesitas	4	4

Tabel 1 menyajikan karakteristik 100 responden. Mayoritas peserta berusia 15 tahun (46%) dan perempuan (60%). Sebagian besar remaja menunjukkan status gizi normal (72%), sedangkan 17% dikategorikan sebagai kekurangan berat badan, 7% kelebihan berat badan, dan 4% obesitas. Distribusi ini mencerminkan bahwa sementara status gizi normal mendominasi dalam sampel, proporsi siswa yang terukur masih menunjukkan penyimpangan gizi yang membutuhkan perhatian.

Tabel 2. Hubungan Antara Variabel dan Status Gizi

Variabel	Kategori	nilai-p	ATAU	95% CI
Aktivitas Berbasis Layar	Tinggi vs Rendah	1.000	1.334	0.341–5.296
Perilaku Makan	Miskin vs Baik	0.186	0.699	0.612–0.799
Durasi Tidur	Tidak Normal vs Normal	0.075	2.222	0.915–5.398

Aktivitas Fisik	Rendah vs Memadai	0.005	5.211	1.646–16.491	

Tabel 2 merangkum hubungan antara variabel terkait gaya hidup dan status gizi di kalangan remaja. Aktivitas berbasis layar tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi (p = 1.000), dan perilaku makan juga tidak menunjukkan hubungan yang berarti (p = 0,186). Durasi tidur juga tidak mencapai signifikansi statistik (p = 0,075), meskipun tren risiko yang lebih tinggi diamati di antara remaja dengan durasi tidur yang tidak normal. Sebaliknya, aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi (p = 0,005), dengan aktivitas fisik yang rendah secara substansial meningkatkan kemungkinan status gizi buruk (OR = 5,211; 95% CI: 1,646–16,491). Temuan ini menunjukkan bahwa di antara variabel yang dinilai, aktivitas fisik memainkan peran paling berpengaruh dalam hasil nutrisi remaja.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Kerinci memiliki status gizi normal, konsisten dengan data nasional yang menunjukkan distribusi masalah gizi yang bervariasi di kalangan remaja Indonesia (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) juga melaporkan bahwa meskipun status gizi normal dominan, kekurangan gizi dan kelebihan berat badan tetap ada di banyak daerah, termasuk Kerinci, yang memiliki salah satu beban tinggi masalah gizi remaja pada kelompok usia 16-18 tahun. Hasil ini menekankan pentingnya mengevaluasi perilaku gaya hidup yang dapat berkontribusi pada variasi nutrisi ini (Halim & Aryanty, 2020).

Studi ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas berbasis layar dan status gizi. Hal ini sejalan dengan temuan Kumala et al., yang juga melaporkan tidak ada korelasi yang signifikan antara waktu layar dan status gizi di kalangan remaja berusia 13-15 tahun. Demikian pula, Alfinnia et al. (2012) mengamati tidak ada hubungan antara aktivitas berbasis layar dan hasil nutrisi pada anak-anak berusia 10-12 tahun. Meskipun waktu layar yang berlebihan sering diasumsikan berkontribusi pada perilaku menetap, hubungan langsungnya dengan status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik kompensasi atau variasi perilaku diet, menunjukkan bahwa waktu layar saja mungkin bukan prediktor hasil nutrisi yang cukup (Halim & Istarini, 2022).

Perilaku makan dalam penelitian ini juga menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan status gizi. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku makan tidak selalu secara langsung diterjemahkan ke perubahan BMI yang terukur di kalangan remaja (Halim & Suzan, 2021). Purnama melaporkan temuan serupa pada remaja, di mana perilaku makan tidak berkorelasi secara signifikan dengan status gizi. Inkonsistensi ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti variabilitas metabolisme, kontrol porsi, pengeluaran energi individu, atau kurangnya pelaporan asupan makanan, yang sering terjadi dalam kuesioner yang dilaporkan sendiri remaja (Halim, 2019).

Durasi tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi, meskipun mereka yang memiliki durasi tidur yang tidak normal cenderung memiliki hasil gizi yang lebih buruk. Sementara durasi tidur diakui secara luas memengaruhi pengaturan hormonal nafsu makan dan metabolisme, efeknya mungkin halus dan dibayangi oleh faktor perilaku yang lebih kuat seperti aktivitas fisik. Kurangnya signifikansi dalam penelitian ini

menunjukkan bahwa durasi tidur saja mungkin tidak cukup menjelaskan variasi BMI remaja dalam populasi ini (Halim, R. & Hana', 2018).

Aktivitas fisik adalah satu-satunya variabel yang menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi. Remaja dengan aktivitas fisik rendah lebih mungkin memiliki hasil gizi yang buruk, konsisten dengan literatur mapan yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tidak mencukupi berkontribusi pada ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Suzan et al., 2021). Supariasa et al. juga menyoroti peran penting aktivitas fisik dalam menjaga komposisi tubuh yang sehat dan mencegah kekurangan gizi dan kelebihan berat badan. Mengingat temuan ini, intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan nutrisi remaja pada populasi ini harus memprioritaskan peningkatan aktivitas fisik sebagai komponen kunci dari strategi promosi kesehatan (Syauqy, 2017).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 2 Kerinci. Remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah lebih mungkin mengalami hasil nutrisi yang buruk, menyoroti pentingnya aktivitas yang memadai dalam menjaga komposisi tubuh yang sehat. Sementara itu, aktivitas berbasis layar, perilaku makan, dan durasi tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi pada populasi ini.

Temuan ini menunjukkan bahwa di antara berbagai faktor gaya hidup yang dinilai, aktivitas fisik berfungsi sebagai penentu status gizi remaja yang paling berpengaruh. Meskipun variabel lain tidak signifikan secara statistik, mereka masih memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan secara keseluruhan dan tidak boleh diabaikan dalam strategi promosi kesehatan yang lebih luas. Interaksi kompleks antara perilaku gaya hidup dan hasil nutrisi memerlukan perhatian berkelanjutan.

Berdasarkan hasil tersebut, sekolah dan institusi kesehatan didorong untuk memprioritaskan program yang mempromosikan aktivitas fisik secara teratur di kalangan siswa. Menyediakan kesempatan olahraga terstruktur, meningkatkan fasilitas sekolah, dan memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari dapat berkontribusi pada peningkatan hasil nutrisi. Selain itu, upaya pendidikan yang ditujukan untuk mendorong pola makan yang seimbang, kebiasaan waktu layar yang sehat, dan rutinitas tidur yang konsisten tetap penting untuk mendukung kesejahteraan remaja secara umum.

Penelitian di masa depan direkomendasikan untuk memasukkan sampel yang lebih besar, variabel perilaku atau lingkungan tambahan, dan desain longitudinal untuk menangkap sifat dinamis pola gaya hidup remaja dengan lebih baik. Pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor ini dapat mendukung pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif untuk meningkatkan nutrisi dan kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada seluruh individu dan lembaga yang berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Apresiasi khusus diberikan kepada para supervisor — Fenny Amalia, Attiya Istarini, Rita Halim dan Zahra Frizki Asty — atas bimbingan mereka, wawasan berharga, dan dukungan berkelanjutan selama penelitian dan persiapan naskah. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala sekolah,

guru, dan siswa SMA Negeri 2 Kerinci atas kerja sama dan partisipasinya dalam penelitian ini.

Penulis mengakui dukungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk menyediakan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada keluarga dan rekan kerja atas dorongan dan motivasinya selama proses penelitian. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi secara langsung atau tidak langsung untuk keberhasilan penyelesaian karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alfinnia S, Muniroh L & Atmaka DR. Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10–12 Tahun. (2012).

Halim, R. & Hana' Mardhiyah, M. GAMBARAN ASUPAN CAIRAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS JAMBI. (2018).

Halim, R. & Istarini, A. PEMERIKSAAN STATUS GIZI DAN EDUKASI NUTRISI PADA PASIEN HIPERTENSI. (2022).

Halim, R. & Suzan, R. POLA MAKAN DAN ASUPAN IMUNONUTRISI, AKTIVITAS FISIK DAN KOMPOSISI TUBUH PADA OVERWEIGHT DAN OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID 19. 402–408 (2021).

Halim, R., Aryanty Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi JlLetjen Soeprapto No, N., Pura Jambi, T. & Belitung, B. PEMERIKSAAN STATUS GIZI DAN PENYULUHAN KESEHATAN ANAK MENGENAI PENGARUH GADGET PADA PERKEMBANGAN ANAK. (2020).

Halim, R., Suzan, R. & Karolina, M. E. Pengaruh Terapi Gizi Klinik Intensif Terhadap Penurunan Berat Badan, Komposisi Tubuh, Dan Profil Lipid Pada Remaja Overweight Dan Obesitas. (2019).

Istarini, A. HUBUNGAN SCREEN TIME DENGAN KEJADIAN MIGRAIN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS JAMBI ANGKATAN 2018. (2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023).

Suzan, R., Halim, R. & Ayudia, E. I. HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN COVID-19 PADA ORANG DEWASA OVERWEIGHT DAN OBESITAS. (2021).

Suzan, R., Harahap, H., Halim, R., Wulandari, P. S. & Aryanty, N. SKRINING DAN EDUKASI PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA JAMBI. (2022).

Suzan, R., Syofira, N., Lipinwati, L., Halim, R. & Istarini, A. The Relationship Between Carbohydrate Intake and Physical Activity with Body Mass Index in Medical Students. Jambi Medical Journal : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan **13**, 54–59 (2025).

Syauqy, A. HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI KEDOKTERAN UNJA. (2017).