

**PENGETAHUAN, *SCREEN TIME*, DAN KONSUMSI SUGAR
SWEETENED BEVERAGES (SSBs) DENGAN STATUS
GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA
NUSANTARA**

SKRIPSI



**WAHYUNI
201804047**

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul *Pengetahuan, Screen Time, dan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara* adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Paku, 14 Juni 2023



Wahyuni

201804047

PENGETAHUAN, SCREEN TIME, DAN KONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES (SSBs) DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

Knowledge, Screen Time, and Consumption of Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) With the Nutritional Status in the Students Of Widya Nusantara University

Wahyuni, Nurhayati, Lilik Sofiatu Sholikhah

ABSTRAK

Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan, *screen time*, dan konsumsi minuman berpemanis (SSBs). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, *screen time* dan konsumsi SSBs dengan status gizi mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa prodi gizi Universitas Widya Nusantara dengan jumlah sebanyak 157 orang dan sampel sebanyak 85 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *fisher exact* dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 49 mahasiswa (57,6%) memiliki status gizi normal, 28 mahasiswa (32,9%) berstatus gizi kurus dan 8 mahasiswa (9,4%) berstatus gizi gemuk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara pengetahuan dan *screen time* terhadap status gizi masing-masing diperoleh nilai $p = 0,001$ (nilai $p \leq 0,005$) dan nilai $p = 0,042$ (nilai $p < 0,005$). Nilai signifikansi antara SSBs dengan status gizi diperoleh nilai $p = 0,805$ (nilai $p > 0,005$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi, *screen time* dengan status gizi, tetapi tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi SSBs dengan status gizi.

Kata kunci: Pengetahuan, *Screen time*, *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs), Status gizi.

ABSTRACT

Nutritional status is caused by several factors such as lack of knowledge, screen time, and consumption of sweetened drinks (SSBs) with. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, screen time and consumption of SSBs with the nutritional status of students. This research is a quantitative analytic study with a cross sectional design. The population of this study was students of the Widya Nusantara University nutrition study program with a total of 157 people and sample 85 people. The sampling technique used stratified random sampling. Data were analyzed by univariate and bivariate. Bivariate analysis used the chi square test with a significance level of 5%. The results showed that 49 students (57.6%) had normal nutritional status, 28 students (32.9%) were underweight and 8 students (9.4%) were obese. Statistical test results showed that the significance value between knowledge and screen time on nutritional status was $p = 0.001$ ($p \text{ value} \leq 0.005$) and $p = 0.042$ ($p \text{ value} < 0.005$). The significance value between consumption of SSBs and nutritional status was obtained by $p = 0.805$ ($p \text{ value} > 0.005$). It can be concluded that there is a relationship between knowledge and screen time with nutritional status, but no significant relationship was found between consumption of SSBs and nutritional status.

Keywords: Knowledge, Screen time, Sugar-Sweetened Beverages (SSBs), Nutritional status.



**PENGETAHUAN, *SCREEN TIME*, DAN KONSUMSI SUGAR
SWEETENED BEVERAGES (SSBs) DENGAN STATUS
GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA
NUSANTARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara.



**WAHYUNI
201804047**

**PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

PENGETAHUAN, *SCREEN TIME*, DAN KONSUMSI *SUGAR SWEETENED BEVERAGES* (SSBs) DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA PALU

SKRIPSI

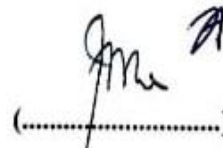
**WAHYUNI
201804047**

Skrripsi ini telah diujikan Tanggal, 14 Juni 2023

**Adillah Imansari, S.Gz., M.Si.
NIK. 20190901058**



**Nurhayati, S.Si., M.Si.
NIK. 20190901058**



**Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz.
NIK. 20190901101**



Mengetahui,

Rektor Universitas Widya Nusantara



**Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes.
NIK. 20080901001**

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, Ayahdana **Baharin Lanta, S.Pd** dan Ibunda **almh Dra. Sehan**, atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, segala bantuan baik moril maupun materialnya selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Maret sampai bulan Desember 2022 ini ialah “Pengetahuan, *Screen Time*, dan Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawaty Situmorang, M.Sc. selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara Palu.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Ketua Universitas Widya Nusantara Palu.
3. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si. selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara Palu.
4. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si. selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Ibu Nurhayati, S.Si., M.Sc, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Kepada mahasiswa Universitas Widya Nusantara yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu gizi.

Palu, 14 Juni 2023



Wahyuni

201804047

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL/COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	v
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	vii
LEMBAR PENGESAHAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xlii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	15
C. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16
B. Tempat dan Waktu	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel Penelitian	18
E. Definisi Operasional	18
F. Instrumen Penelitian	19
G. Teknik Pengumpulan Data	20

H. Analisis Data	21
I. Bagan Alur Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil	23
B. Pembahasan	28
C. Keterbatasan penelitian	34
BAB V PENUTUP	36
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, status gizi, pengetahuan, <i>screen time</i> , dan konsumsi <i>sugar-sweetened beverages</i>	24
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi durasi <i>screen time</i>	25
Tabel 4. 3 Hubungan pengetahuan dengan status gizi	26
Tabel 4. 4 Hubungan <i>screen time</i> dengan status gizi	27
Tabel 4. 5 Hubungan konsumsi <i>sugar-sweetened beverages</i> dengan	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konsep Penelitian	15
Gambar 1.2 Bagan Alur Penelitian	22

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Jadwal penelitian	43
Lampiran 2 Surat persetujuan kode etik (ethical clearance)	44
Lampiran 3 Surat permohonan pengambilan data awal	45
Lampiran 4 Surat balasan pengambilan data awal	46
Lampiran 5 Surat permohonan turun penelitian	47
Lampiran 6 Surat permohonan menjadi responden (informed consent)	48
Lampiran 7 Kuesioner	49
Lampiran 8 Surat balasan penelitian	55
Lampiran 9 Dokumentasi	56
Lampiran 10 Riwayat hidup	57
Lampiran 11 Lembar bimbingan	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati dan Djibran, 2018). Mahasiswa dapat mewakili kelompok usia remaja. Menurut Departemen Kesehatan RI 2009 usia remaja dibagi menjadi dua yaitu remaja awal pada usia 12-16 tahun dan remaja akhir 17-25 tahun (Departemen Kesehatan RI, 2009). Pada masa remaja akhir merupakan masa perubahan di mana terjadi proses perubahan dan kematangan mental, emosional, seksual dan fisik serta cara berfikir yang jauh lebih matang (Suryana dkk, 2022). Asupan gizi remaja harus diperhatikan untuk tumbuh kembang remaja secara optimal. Pola makan yang tidak seimbang pada masa ini dapat menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada risiko penyakit (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016b).

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) obesitas di dunia terus meningkat tiga kali lipat sejak tahun 1975. Usia 18 tahun ke atas, pada tahun 2016 sebesar 39% mengalami berat badan lebih dan 13% mengalami obesitas (World Health Organization, 2021). Indonesia saat ini masih mengalami masalah gizi pada remaja. Terjadi peningkatan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia >18 tahun. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi kurus pada tahun 2013 sebesar 8,7% meningkat menjadi 9,3% pada tahun 2018. Prevalensi berat badan lebih pada tahun 2013 sebesar 11,5% meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas pada tahun 2013 sebesar 14,8% meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018. Adapun masalah gizi yang dialami remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satu di antaranya adalah pengetahuan gizi (Rizky dan Sutikno, 2020).

Pengetahuan gizi yang baik dan pemahaman yang tepat dapat mempengaruhi seseorang dalam pemilihan asupan makanan dan minuman yang sehat, serta status gizi seseorang (Rika dkk, 2020; Marwan dan Nurul, 2019). Pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang. Dengan demikian pengetahuan seorang remaja tentang minuman berpemanis *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) juga akan mempengaruhi perilaku dalam memilih dan mengonsumsi minuman berpemanis (Nurjayanti, Rahayu and Fitriani, 2020).

Minuman berpemanis atau SSBs adalah minuman bergula yang ditambahkan dengan berbagai jenis pemanis seperti: gula pasir, gula merah, madu, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Minuman SSBs dapat ditemukan dalam berbagai jenis minuman seperti jus buah, minuman berenergi, dan minuman yang sudah menjadi tren seperti boba, kopi dan teh dengan beraneka rasa (USDA dan HHS, 2020).

Indonesia menempati peringkat ketiga di Asia Tenggara dalam konsumsi minuman berpemanis atau SSBs yaitu sebanyak 20,23 liter per orang (Ferretti dan Mariani, 2019). Persentase konsumsi SSBs di Indonesia pada kelompok usia 4-9 tahun adalah 62%, usia 10-17 tahun sebesar 72%, dan usia 18-65 tahun sebesar 62% dengan konsumsi seminggu sekali (Laksmi dkk, 2018). Konsumsi SSBs yang berlebih dapat menimbulkan gangguan kesehatan, seperti penyakit tidak menular diabetes dan kardiovaskular bahkan dapat menyebabkan kematian akibat obesitas (Fdana dkk, 2020). Tingginya konsumsi SSBs juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan (Awalia Safitri dan Parisudha, 2021) menyatakan bahwa konsumsi SSBs seperti *boba milk* akan menyumbang kalori sebesar 300 kkal. Kalori yang berlebih dalam tubuh akan menyebabkan kelebihan lemak dan mengakibatkan obesitas.

Selain faktor pengetahuan dan konsumsi SSBs, *screen time* juga memiliki potensi besar mempengaruhi status gizi seseorang. *Screen time* merupakan kegiatan di depan layar seperti menggunakan *handphone*, laptop, tablet, komputer, dan televisi. Durasi *screen time* yang tinggi akan mengakibatkan aktivitas fisik yang rendah, tetapi meningkatkan konsumsi

karbohidrat dan cenderung mengonsumsi makanan atau minuman yang manis yang dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang (Danriani dan Indrawati, 2021). (Kadita, 2017) menyatakan kurangnya aktivitas fisik saat *screen time* dapat meningkatkan status gizi karena terjadi ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar. Energi yang masuk akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak pada jaringan adiposa.

Universitas Widya Nusantara Palu merupakan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) kesehatan yang memiliki mahasiswa dengan usia >17 tahun. PTS ini dipilih karena dapat mewakili kelompok usia remaja dan belum pernah ada penelitian sebelumnya yang meneliti pada mahasiswa gizi di Universitas Widya Nusantara. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin meneliti hubungan pengetahuan, *screen time*, dan konsumsi SSBs terhadap status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan pengetahuan, *screen time*, dan konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran pengetahuan, *screen time*, konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) dan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu.
2. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu.
3. Menganalisis hubungan *screen time* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu.
4. Menganalisis hubungan konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara Palu.

D. Manfaat Penelitian

1. Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi tambahan untuk mengembangkan ilmu kesehatan khususnya tentang pengetahuan, *screen time* dan konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) kaitannya dengan status gizi.

2. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait permasalahan gizi yang terjadi, meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup sehat dan memberikan informasi tentang pentingnya gizi bagi kesehatan terutama terhadap penggunaan *screen time* dan konsumsi minuman berpemanis.

3. Universitas Widya Nusantara Palu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang keterkaitan antara pengetahuan, *sreen time*, dan konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) dengan status gizi. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan referensi dalam pengembangan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F. W, and Indrawati, V, (2021), ‘Gaya Hidup Sedentari , Screen Time , Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro’, *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), hlm. 19–20.
- Ariani (2014), *Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arieska, P. K. and Herdina, N. (2020) ‘Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan’, *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), hlm. 209. DOI: 10.33086/mtphj.v4i2.1199.
- Aulia, N, R, (2021), ‘Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja’, *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), hlm. 31–34. DOI: 10.46772/jigk.v2i02.454.
- Awalia Safitri, R. and Parisudha, A. (2021) ‘Kandungan Gizi dalam Minuman Kekinian “Boba Milk Tea” Nutrients in Popular Drinks “Boba Milk Tea”’, *Gorontalo Journal of Public Health*, 4(1), pp. 58–59. Available at: <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1443/761>.
- Betaditya, D. dkk. (2022), ‘Sugar Content and Consumption of Franchise Beverages as Risk Overweight Factors’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(2), hlm. 193–201. DOI: 10.36590/jika.v4i2.243.
- Bourke, E. J. and Veerman, J. L. (2018) ‘The potential impact of taxing sugar drinks on health inequality in Indonesia’, *BMJ Global Health*, 3(6), pp. 1–2. doi: 10.1136/bmjgh-2018-000923.
- Brooks, G. et al. (2013) *Mikrobiologi Kedokteran Jawetz, Melnick & Adelberg*. 25th edn. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Daiman Hamdani (2019) *Hubungan Citra Tubuh Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi di SLTP Negeri 3 Wungu Madiun*. Stikes Bhakti Husada Madiun.
- Departemen Kesehatan RI (2009) *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta.
- Donsu, J. D. T. (2017) *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ella Finarsih (2016) *Hubungan Asupan Sugar-Sweetend Beverage Dengan Indeks*

- Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa SMA Negeri 1 Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Fanda, R. B. *et al.* (2020) *Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia*, Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan. Yogyakarta.
- Febriana, E. (2020) *Gambaran perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemekes medan*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Ferretti, F. and Mariani, M. (2019) 'Sugar-sweetened beverage affordability and the prevalence of overweight and obesity in a cross section of countries', *Globalization and Health*, 15(30), p. 7. doi: 10.1186/s12992-019-0474-x.
- Firdausi, N. Q., Nurida, A. and Triastuti, N. (2023) 'Literature Review Dampak Screen Time terhadap Obesitas Remaja', 3(1), pp. 28–29.
- Hafiza, D., Utmi, A. and Niriya, S. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), pp. 86–96. doi: 10.35328/keperawatan.v9i2.671.
- Heri Purnomo (2013) *Antropometri dan Aplikasinya*. 1st edn. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Huda, M. *et al.* (2022) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time, Dan Konsumsi Minuman Ringan Dengan Status Gizi Pada Pemuda Saat Pandemi Covid-19', *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), p. 1947. doi: 10.31004/prepotif.v6i2.5479.
- Hulukati, W. and Djibrin, M. R. (2018) 'Analisi tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo', *Bikotetik*, 02(1), p. 74. Available at: <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.
- Irfan, M. and Ayu, M. S. (2022) 'Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Tahun 2022', *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), p. 34. Available at: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis>.
- Izhar, M. D., Kalsum, U. and Wardiah, R. (2022) 'Edukais Dampak Negatif Konsumsi Minuman Boba Terhadap Kesehatan Di SMP N 16 Kota Jambi', *Salam Sehat Masyarakat*, 4(1), pp. 46–49. doi: <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i1.23006>.
- Jamil, S. N. A. and Sandra, L. (2021) *Ekologi pangan dan gizi masyarakat*.

- Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Kadita (2017) *Hubungan Konsumsi Kopi dan Screen Time dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Dewasa*. Universitas Diponegoro.
- Kemenkes RI (2013) *Peraturan Menteri Kesehatan*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes.
- Khomsan, A. (2021) *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*. 1st edn. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Laksmi, P. W. *et al.* (2018) 'Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7 national cross-sectional survey', *European Journal of Nutrition*, 57(3), p. 596. doi: 10.1007/s00394-018-1740-z.
- Lapau (2013) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obat Indonesia.
- Lestari, P. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum', *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), p. 74. doi: 10.15294/spnj.v2i2.39761.
- Malik, V. S. and Hu, F. B. (2022) 'The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases', *Nature Reviews Endocrinology*, 18(4), p. 206. doi: 10.1038/s41574-021-00627-6.
- Mardalena, I. and Suyani, E. (2016) *Keperawatan Ilmu Gizi*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. Available at: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Ilmu-Gizi-Keperawatan-Komprehensif.pdf>.
- Marwan and Nurul, H. (2019) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Remaja dengan Status Gizi Remaja di Dusun Cung Belut', *Media Publikasi Penelitian*, 6(1), p. 57. Available at: <http://jurnal.akperngawi.ac.id>.
- Media cipta guru SMK (2017) *Pengantar ilmu gizi*. 1st edn. Krajan: Desa Pustaka Indonesia.
- Moh Sopiudin Dahlan (2016) *Besar Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. 4th edn. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.

- Notoatmodjo (2014) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S. and Fitriani, A. (2020) ‘Nutritional knowledge, sleep duration, and screen time are related to consumption of sugar-sweetened beverage on students of Junior High School 11 Jakarta’, *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5(1), pp. 34–43. doi: 10.22236/argipa.v5i1.3878.
- Pane, H. W., Tasnim and Sulfianti (2020) *Gizi dan kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Pradana, A. R. Y. (2022) *Screen Time, Kebiasaan Konsumsi Buah dan Sayur Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Pada Siswa SMPN 16 Semarang*. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Prasetya, F., Jumakil and Sidiq, N. M. (2019) *Prosiding seminar nasional kesehatan: pengutan dan inovasi pelayanan kesehatan dalam era revolusi industri 4.0*. Kendari: UHO EduPress.
- Pratiwi, R. and Mardiyati, N. L. (2018) ‘Screen time dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan’, *Jurnal Nutrisia*, 20(2), p. 57. doi: 10.29238/jnutri.v20i2.10.
- Putri, T. H. (2019) *Hubungan Citra Tubuh, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Kurang Pada Putri di SMAN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Qiromah, R. (2022) *Hubungan Asupan Energi, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Raudlatut Tholibin Tugurejo Semarang*. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
- Rika, F. et al. (2020) ‘Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta’, *Journal Health & Science*, 4(1), p. 31. doi: 10.35971/gojhes.v4i1.5041.
- Riskesdas (2018) *Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Kementerian Kesehatan RI 2018*. Jakarta. Available at:

- [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).
- Rizky, I. O. and Sutikno, E. (2020) 'Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun', *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), pp. 131–132.
- Selvi, S. *et al.* (2020) 'Kajian Kebijakan Pengenaan Cukai Minuman Berpemanis', *Ilmiah Ilmu Administrasi*, 3(2), p. 195. doi: 10.31334/transparansi.v3i2.1177.
- Suraya *et al.* (2018) 'Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, Dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja', *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), pp. 80–87. Available at: [ranisuraya10@gmail.com.%0D](mailto:ranisuraya10@gmail.com).
- Suryana, E. *et al.* (2022) 'Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan', *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), pp. 1956–1963. doi: 10.54371/jiip.v5i6.664.
- Susilowati and Kuspriyanto (2016a) *Gizi dalam daur kehidupan*. 1st edn. Bandung: PT Refika Aditama.
- Susilowati and Kuspriyanto (2016b) *Gizi dalam Daur Kehidupan*. 1st edn. Edited by A. Zusana. Bandung: PT Refika Aditama.
- USDA and HHS (2020) *Dietary Guidelines for Americans*. U.S. doi: 10.1097/NT.0b013e31826c50af.
- Utami, N. P., Purba, M. B. and Huriyati, E. (2018) 'Paparan Screen Time Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta', *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), pp. 72–77. Available at: <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>.
- Winarsih (2018) *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- World Health Organization (2021) *Overweight and Obesity*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Zulfah Asy Syahidah (2016) *Perbedaan Aktivitas Fisik Screen time dan Presepsi Ibu Terhadap Kegemukan Antara Balita Gemuk dan Non-Gemuk di Kota Semarang*. Universitas Diponegoro.