

## Penelitian Asli

# Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* terhadap Status Gizi pada Remaja di SMAN 5 Palu

Hajjar Ustawana<sup>1</sup>, Junjun Fitriani<sup>2</sup>, Ria Sulistiana<sup>3</sup>, Rahma Badaruddin<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako

<sup>2</sup>Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako

<sup>3</sup>Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako

<sup>4</sup>Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako

\*Korespondensi: [hajjar.kedok30@mail.com](mailto:hajjar.kedok30@mail.com)

## Abstrak

**Pendahuluan:** Gizi mencakup komponen esensial dalam makanan dan minuman. Status gizi dapat diukur melalui pengukuran berat dan tinggi badan. Remaja Kota Palu umumnya mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak dibandingkan makanan bergizi. Faktor pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan *screen time* berpengaruh terhadap status gizi remaja.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data primer diperoleh melalui kuesioner dan pengukuran indeks massa tubuh (berat dan tinggi badan). Sampel sebanyak 87 responden dipilih secara *random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Uji *Spearman Rho*.

**Hasil:** Mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi cukup (47,1%), aktivitas fisik ringan (62,1%), dan *screen time* tinggi (88,5%). Status gizi responden *underweight* dan normal berjumlah (40,2%). Uji *Spearman Rho* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ( $p=0,586$ ;  $r=0,059$ ), aktivitas fisik ( $p=0,857$ ;  $r=0,020$ ), dan *screen time* ( $p=0,681$ ;  $r=0,045$ ) terhadap status gizi remaja.

**Pembahasan:** Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan *screen time*. Faktor emosional, teman sebaya, ekonomi, sedentary pasca-ujian, dan media sosial, menghambat implementasi dan tidak berpengaruh.

**Simpulan:** Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan *screen time* terhadap status gizi.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, *Screen Time*

# Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* terhadap Status Gizi pada Remaja di SMAN 5 Palu

## Abstract

**Background:** Nutrition includes essential components in food and beverages. Nutritional status can be measured through weight and height measurements. Adolescents in Palu City generally consume foods that are high in energy and fat compared to nutritious foods. Factors of nutritional knowledge, physical activity, and screen time affect the nutritional status of adolescents. **Method:** This study uses a quantitative analytical observational method with a cross-sectional design. Primary data were obtained through questionnaires and measurements of body mass index (weight and height). A sample of 87 respondents was selected by random sampling. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Rho Spearman Test. **Results:** The majority of respondents had sufficient nutritional knowledge (47.1%), light physical activity (62.1%), and high screen time (88.5%). The nutritional status of underweight and normal respondents amounted to (40.2%). The Spearman Rho test showed no significant relationship between nutritional knowledge ( $p=0.586$ ;  $r=0.059$ ), physical activity ( $p=0.857$ ;  $r=0.020$ ), and screen time ( $p=0.681$ ;  $r=0.045$ ) on adolescent nutritional status. **Discussion:** There was no significant relationship between nutritional knowledge, physical activity, and screen time. Emotional factors, peers, economic factors, post-exam sedentary behavior, and social media hinder implementation and have no effect. **Conclusion:** There was no significant relationship between nutritional knowledge, physical activity, and screen time on nutritional status.

**Keywords:** Nutritional Status, Nutritional Knowledge, Physical Activity, Screen Time

## 1. PENDAHULUAN

Gizi mencakup berbagai komponen esensial yang terkandung dalam bahan pangan dan minuman. Komponen ini terdiri atas makronutrien (seperti karbohidrat, protein, dan lemak), mikronutrien (termasuk vitamin

dan mineral), serat, serta air, yang masing-masing memiliki peran vital dalam mendorong perkembangan tubuh dan mempertahankan kondisi kesehatan optimal. Untuk menilai status gizi seseorang, dilakukan evaluasi sejauh mana kebutuhan nutrisi terpenuhi,

yang umumnya dapat diukur melalui pengamatan tinggi badan dan berat badan (1). Menurut Fernández-Lázaro dan Seco-Calvo (2023), status gizi seseorang ditentukan oleh as

upan makanan mereka serta kebutuhan nutrisi mereka untuk mengisi kembali nutrisi yang hilang dan melestarikan cadangan. Kondisi nutrisi seseorang berperan penting terhadap kesehatan secara menyeluruh. Status gizi pada dasarnya mencerminkan sejauh mana tubuh memperoleh dan menggunakan zat gizi yang diperlukan. Jumlah nutrisi yang dikonsumsi seseorang mungkin berdampak pada status gizi (2).

Hampir sepertiga dari anak-anak dan remaja di dunia, atau 340 juta orang, mengalami kelebihan berat badan ataupun kekurangan gizi pada tahun 2016, merujuk ke *World Health Organization* (WHO). Mengacu statistik Riskesdas 2018, 11,2% remaja berusia 13 hingga 15 tahun, sementara 9,5% berusia 16 hingga 18 tahun (3). Di Kota Palu, 7,8% remaja dikategorikan kurus, dan 3,8% dikategorikan sangat kurus. Selain itu, masing-masing 4,3% dan 6,6% dikategorikan obesitas. Menurut Utami Dewi (2024), remaja di Kota Palu biasanya mengonsumsi makanan berenergi tinggi, terutama yang tinggi lemak, sementara mengonsumsi buah-

buahan, sayuran, dan protein hewani sangat sedikit (4).

Status gizi remaja merupakan hasil interaksi dari berbagai determinan, di mana tingkat pemahaman tentang nutrisi merupakan salah satu faktor kausal yang signifikan. Permasalahan terkait gizi dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang menyebabkan orang menjadi kurang sadar akan pentingnya makan makanan seimbang (5). Selain informasi, ekonomi, budaya, kebiasaan, dan aktivitas fisik semuanya dapat berdampak pada status gizi. Guna mempertahankan tingkat energi yang konstan dan mencegah obesitas, aktivitas fisik mengacu pada gerakan fisik apa pun yang meningkatkan konsumsi energi. Aktivitas fisik mempunyai korelasi langsung dengan kesehatan gizi seseorang, kurangnya olahraga meningkatkan kemungkinan obesitas (6).

Kemampuan untuk memastikan fakta mengenai kebutuhan diet dan pentingnya makanan dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang nutrisi memiliki dampak yang signifikan pada sikap dan perilaku yang terkait dengan makanan, terutama dalam hal membuat pilihan makanan yang sebanding, sehat, dan berpengaruh yang membentuk dasar perilaku nutrisi yang sehat

dan tepat. Pemahaman remaja tentang nutrisi akan mempengaruhi pola makan mereka dan membantu pertumbuhan mereka di masa depan (7). Karena status gizi pada remaja dipengaruhi olehnya, pemahaman nutrisi sangat penting. Perilaku dan sikap seseorang saat memilih makanan dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizi mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi status gizi mereka. Status gizi seseorang akan meningkat dengan meningkatnya pengetahuan (8).

Tingkat aktivitas fisik remaja merupakan salah satu penentu status gizi. Kelebihan energi akibat kurangnya aktivitas fisik bisa meningkatkan risiko obesitas. Olahraga yang berlebihan tanpa diimbangi dengan asupan gizi yang tepat bisa membuat remaja mengalami kekurangan berat badan. Status gizi yang sehat dicapai ketika konsumsi makanan seseorang sesuai dengan tingkat metabolisme mereka. Selama masa pertumbuhan yang cepat, remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang meningkat. Namun, remaja sering menghadapi tantangan pola makan, termasuk risiko kekurangan gizi (9). Menurut WHO, remaja harus melakukan aktivitas fisik 60 menit setiap hari. Setiap manusia terlibat dalam berbagai kegiatan aktivitas fisik sehingga, aktivitas fisik terdiri dari aktivitas yang menuntut energi. Seberapa

mudah atau sulitnya aktivitas yang dilakukan bisa diketahui dengan melihat jumlah energi yang dibutuhkan (10). Status gizi seseorang ditentukan oleh jumlah total energi serta bahan kimia yang dikonsumsi dari makanan, serta efek tubuh dari pola makan (11). Remaja yang tidak cukup berolahraga sering berakhir kelebihan berat badan karena tidak aktif dapat menyebabkan sejumlah besar energi disimpan sebagai lemak. Akibatnya, olahraga berperan dalam pertumbuhan berat badan (12).

*Screen time* merujuk pada durasi seseorang berinteraksi dengan media digital melalui layar perangkat seperti ponsel, televisi, komputer, maupun laptop. Berdasarkan laporan WHO (2020), aktivitas ini termasuk dalam bentuk waktu tidak aktif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan layar lebih dari dua jam per hari berhubungan dengan meningkatnya kemungkinan mengalami status gizi lebih dan obesitas hingga 1,7 kali (13). Tindakan menetap yang dilakukan menjadi ancaman terhadap masalah kesehatan yang perlu diwaspadai. Tindakan tersebut adalah tugas duduk atau berbaring atau disebut dengan *screen time* (14). *Sreen time* berlebihan akan membuat gangguan pada pola makan sehari-hari sehingga dapat

berisiko pada status gizi seseorang (15).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya, Arif Kurniawan (2020) menemukan bahwasanya remaja yang beraktivitas fisik sedang seringkali memiliki status gizi yang baik. Sebaliknya, kenaikan berat badan berlebih lebih sering terjadi pada remaja yang melaksanakan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan informasi yang diberikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), namun penelitian tersebut dilakukan di daerah yang berbeda dan pada penelitian sebelumnya tidak menilai untuk penggunaan *screen time* dan pengetahuan gizi. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan di daerah lain dengan penambahan variabel lain untuk memperjelas hubungan antara variabel. 68,95% remaja antara usia 10 dan 14 tahun melaporkan tidak aktif secara fisik. Sementara itu, 54,36% remaja berusia antara 15 dan 19 tahun melaporkan melakukan lebih sedikit latihan fisik (16).

Studi lain yang dilaksanakan oleh Miftahul Huda pada tahun 2022 memperlihatkan adanya korelasi yang substansial antara waktu layar dan status gizi. Menurut data yang dikumpulkan dari wawancara dengan 96 responden, 70.83% dari mereka sering menggunakan layar serta juga mempunyai status gizi yang buruk. Temuan ini menyoroti

pentingnya membatasi waktu yang dihabiskan di depan layar untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Oleh karenanya, orang tua serta pendidik disarankan untuk memantau aktivitas digital dan mendorong kebiasaan hidup sehat (17).

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena yang dijelaskan menimbulkan ketertarikan ilmiah untuk melakukan suatu kajian di SMAN 5 Palu, dengan fokus penelitian yang dirumuskan dalam judul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* terhadap Remaja di SMAN 5 Palu”.

## 2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode analitik kuantitatif bersifat observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Palu selama periode Mei hingga Agustus. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako dengan Nomor: 5758/UN28.10/KL/2025. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta didik kelas X dan XI SMAN 5 Palu yang berjumlah 619 responden. Penentuan ukuran sampel dalam studi ini dilakukan dengan penerapan rumus *slovin*, sehingga didapatkan hasil

perhitungan ukuran minimal sampel berjumlah 87 responden. Kriteria adalah siswa-siswi kelas X dan XI di SMAN 5 Palu yang bersedia berpartisipasi secara sadar dan sukarela dan yang telah mengisi formulir *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah siswa-siswi yang tidak mengikuti sosialisasi penelitian dan tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian. Analisis hasil menggunakan uji *Spearman Rho* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan *screen time* terhadap status gizi pada remaja di SMAN 5 Palu.

### 3. HASIL PENELITIAN

#### 3.1 Analisis Univariat

**Tabel 1. 1** Distribusi Data Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan IMT/U

Variabel	Kategori	(N)	(%)
Jenis Kelamin	Perempuan	53	60,9
	Laki-laki	34	39,1
	Total	87	100
IMT	<i>Underweight</i>	35	40,2
	Normal	35	40,2
	<i>Overweight</i>	7	8,0
	Obesitas I	7	8,0
	Obesitas II	3	3,4
	<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan **Tabel 1.1** dari 87 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden (60,9%) dan laki-

laki 34 responden (39,1%). Sebagian besar responden memiliki status gizi *underweight* 35 pasien (40,2%) dan normal 40,2%), sedangkan responden dengan status gizi *overweight* 7 responden (8,0%), obesitas I 7 responden (8,0%), dan obesitas II 3 responden (3,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dari responden perempuan dan laki-laki yang diperiksa memiliki IMT normal dan *underweight*.

**Tabel 1. 2** Distribusi Data Berdasarkan Karakteristik Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time*

Variabel	Kategori	(N)	(%)
Pengetahuan Gizi	Kurang	40	46,0
	Cukup	41	47,1
	Baik	6	6,9
	Total	87	100
Aktivitas Fisik	Ringan	54	62,1
	Sedang	10	11,5
	Berat	23	26,4
	Total	87	100%
Screen Time	<i>Low Screen Time</i>	10	11,5
	<i>High Screen Time</i>	77	88,5
	Total	87	100%

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan **Tabel 1.2** dari 87 responden, mayoritas memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu 41 responden (47,1%), sedangkan responden yang memiliki

pengetahuan gizi kurang 40 responden (46,0%) dan baik 6 responden (6,9%). Berdasarkan aktivitas fisik, mayoritas memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 54 responden (62,1%), sedangkan yang memiliki aktivitas fisik sedang 10 responden (11,5%) dan berat 23 responden (26%). Berdasarkan screen time, mayoritas pengguna *screen*

*time* tinggi (*high screen time*) yaitu 77 responden (88,5%), sedangkan *low screen time* 10 responden (11,5%).

### 3.2 Analisis Bivariat

**Tabel 2. 1** Hasil Uji *Spearman Rho* Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Screen Time Terhadap Status Gizi pada Remaja di SMAN 5 Palu

Variabel	Pengetahuan Gizi	
	<i>P-Value</i>	<i>r</i>
Status Gizi	0,586	0,059
	Aktivitas Fisik	
	0,857	0,020
	Screen Time	
	0,681	0,045

Berdasarkan **Tabel 2.1**, hasil uji analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan dengan kekuatan sangat lemah antara pengetahuan Gizi, aktivitas fisik, dan *screen time* terhadap status gizi. Dengan nilai hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi ( $p=0,586, r=0,059$ ), hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi ( $p=0,857, r=0,020$ ), dan hubungan antara *screen time* terhadap status gizi ( $p=0,681, r=0,045$ ).

### Hubungan antara Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi

Status gizi merujuk pada kondisi tubuh yang terbentuk dari keseimbangan antara asupan nutrisi melalui makanan dan kebutuhan metabolisme masing-masing individu. Kebutuhan nutrisi setiap orang bervariasi tergantung pada faktor seperti usia, jenis kelamin, berat badan, tingkat aktivitas harian, dan faktor lain yang memengaruhi metabolisme. Asupan gizi yang adekuat berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan kemampuan

## 4. PEMBAHASAN

kognitif yang berdampak pada prestasi akademis (18).

Berdasarkan Tabel 1.2 dari 87 responden, mayoritas memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu 41 responden (47,1%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang 40 responden (46,0%) dan baik 6 responden (6,9%). Pemahaman individu mengenai makanan dan kandungan nutrisinya mencakup pengetahuan tentang sumber nutrisi, cara mengolah makanan agar nilai gizinya tetap terjaga, serta pengaruh nutrisi terhadap kesehatan dan status gizi. Pengetahuan ini kemudian memengaruhi perilaku atau keputusan seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Remaja yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung lebih memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan mereka, sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan mendukung kesehatan secara menyeluruh (19).

Berdasarkan Tabel 2.1, hasil uji analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan dengan kekuatan sangat lemah antara pengetahuan Gizi terhadap status gizi pada remaja di SMAN 5 Palu. Dengan *p-value* hasil uji statistik sebesar 0,586 ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis nol diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan

status gizi pada remaja di SMAN 5 Palu. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,059 mengindikasikan hubungan yang sangat lemah dengan arah positif, artinya kedua variabel bergerak searah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di SMAN 2 Surabaya, yang juga melaporkan hubungan tidak signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi (*p-value*= 0,058) (19).

Temuan tidak adanya hubungan yang signifikan dapat dijelaskan melalui sifat mediasi pengetahuan gizi terhadap status gizi yang bersifat tidak langsung. Kompetensi kognitif dalam bidang nutrisi, meskipun memadai, belum tentu termanifestasikan dalam capaian status gizi yang optimal, khususnya ketika tidak diaktualisasikan dalam praktik konsumsi harian. Karakteristik psikologis remaja yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional dan sensitivitas tinggi terhadap pengaruh lingkungan sosial (*peer pressure*) seringkali menghambat implementasi pengetahuan gizi secara komprehensif (20).

Pengetahuan gizi secara teoritis tidak menunjukkan korelasi kausal langsung dengan parameter status gizi pada populasi remaja. Analisis empiris mengidentifikasi bahwa variabel determinan utama yang secara langsung memengaruhi profil nutrisi meliputi kuantitas dan kualitas asupan pangan serta prevalensi penyakit infeksius.

Walaupun secara konseptual, penguasaan pengetahuan gizi yang memadai diasumsikan dapat meningkatkan indikator gizi, namun transformasi pengetahuan menjadi praktik konsumsi makanan bernutrisi tidak terjadi secara linier. Hal ini disebabkan adanya variabel intervening seperti kapasitas ekonomi keluarga dan pola konsumsi yang telah terinternalisasi sebagai kebiasaan. Temuan penelitian secara eksplisit menyatakan bahwa literasi gizi tidak memberikan dampak signifikan secara langsung terhadap status nutrisi remaja. Namun demikian, data menunjukkan bahwa proporsi substansial dari sampel penelitian, yakni 35 siswa (40,2%) di SMAN 5 Palu, tetap mampu mempertahankan status gizi dalam kategori normal meskipun dalam kondisi determinan yang kompleks (21).

### **Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi**

Pada populasi remaja, profil gizi dipengaruhi oleh berbagai determinan yang bersifat multifaktorial, mencakup: (1) intensitas aktivitas fisik, (2) konsumsi kalori yang melebihi kebutuhan homeostatik, dan (3) defisit pengeluaran energi akibat gaya hidup sedentari. Di antara berbagai faktor tersebut, aktivitas fisik menempati posisi sebagai variabel krusial. Praktik olahraga yang dilaksanakan secara teratur

dan teratur, tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan parameter kesehatan dan kebugaran fisik, tetapi juga berfungsi sebagai modifikator positif terhadap status gizi melalui mekanisme regulasi metabolik dan optimasi utilisasi nutrient (22).

Berdasarkan Tabel 1.2 dari 87 responden, mayoritas memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 54 responden (62,1%), sedangkan yang memiliki aktivitas fisik sedang 10 responden (11,5%) dan berat 23 responden (26%). Remaja yang tidak secara rutin melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki tubuh yang relatif kurus. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik memerlukan pengeluaran energi, yang besarnya bergantung pada faktor intensitas, durasi, dan frekuensi kegiatan tersebut. Keseimbangan berat badan sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, di mana semakin tinggi volume aktivitas yang dilakukan, semakin besar pula energi yang dibakar. Sebaliknya, individu dengan aktivitas fisik rendah dan pengeluaran energi terbatas lebih rentan mengalami ketidakstabilan kondisi fisik. Selain itu, kebutuhan energi tubuh berbanding lurus dengan ukuran fisik; individu dengan tubuh lebih kecil membutuhkan energi lebih sedikit, sedangkan yang berukuran lebih besar

memerlukan asupan energi lebih tinggi (23).

Berdasarkan Tabel 2.1, hasil uji analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan dengan kekuatan sangat lemah antara aktivitas fisik terhadap status gizi. Dengan nilai uji statistik menunjukkan *p-value* 0,857 ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak ada hubungan signifikan antara *screen time* dan status gizi remaja di SMAN 5 Palu. Nilai kriteria tingkat kekuatan hubungan (*r*) adalah 0,020, yang menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan arah positif, artinya kedua variabel bergerak searah. Sehingga, dapat disimpulkan, semakin tinggi aktivitas fisik, maka akan menyebabkan peningkatan status gizi pada remaja. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMA Negeri 4 Manado, di mana tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja putri ( $p = 0,183$ ) (24).

Hasil yang didapatkan dilapangan menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 5 Palu post ujian akhir semester yang menunjukkan bahwa aktivitas mereka baik dirumah maupun disekolah berada dalam kategori ringan. Post ujian akhir semester yang mereka lakukan digunakan untuk beristirahat, bermain games, bahkan tidak sedikit dari mereka yang hanya berdiam diri dirumah dan bermain social media

dibandingkan melakukan kegiatan yang banyak menggunakan tenaga atau dalam artian malas bergerak. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap status gizi remaja karena remaja harus menyeimbangkan antara pengeluaran energi dan makanan. Alasan kurangnya aktivitas fisik remaja adalah mereka belum mampu memahami dengan jelas manfaat dari aktivitas fisiknya sendiri, sehingga membuat mereka tidak mampu berpartisipasi dalam kegiatan sekolah (4).

Selain itu, hasil wawancara lainnya menunjukkan bahwa sebagian dari siswa-siswi mengalami defisiensi nutrisi dapat mengakibatkan gangguan pada sistem imunitas tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit menular. Peningkatan laju metabolisme yang umumnya disertai dengan penurunan nafsu makan seringkali menyebabkan remaja penderita penyakit infeksi mengalami penurunan berat badan secara signifikan. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proporsi signifikan siswa-siswi SMAN 5 Palu memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 35 responden (40,2%) (25). Data epidemiologis menunjukkan bahwa mayoritas subjek remaja cenderung melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang secara signifikan berada di bawah ambang rekomendasi kesehatan global. Pola

perilaku sedentari yang ditandai dengan dominasi aktivitas dalam posisi duduk, diselingi dengan mobilitas terbatas seperti berjalan atau berdiri dengan durasi minimal, merepresentasikan indikator kuat dari tingkat aktivitas fisik yang tergolong suboptimal menurut standar kesehatan masyarakat. (26).

Remaja yang tidak secara rutin melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki tubuh yang relatif kurus. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik memerlukan pengeluaran energi, yang besarnya bergantung pada faktor intensitas, durasi, dan frekuensi kegiatan tersebut. Keseimbangan berat badan sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, di mana semakin tinggi volume aktivitas yang dilakukan, semakin besar pula energi yang dibakar. Sebaliknya, individu dengan aktivitas fisik rendah dan pengeluaran energi terbatas lebih rentan mengalami ketidakstabilan kondisi fisik. Selain itu, kebutuhan energi tubuh berbanding lurus dengan ukuran fisik; individu dengan tubuh lebih kecil membutuhkan energi lebih sedikit, sedangkan yang berukuran lebih besar memerlukan asupan energi lebih tinggi. Temuan ini selaras dengan penelitian Ashar (2024), yang melaporkan bahwa mayoritas responden (54 atau 62,1%) tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan (23).

### **Hubungan antara *Screen Time* terhadap Status Gizi**

*American Academy of Pediatrics* mengeluarkan rekomendasi formal bahwa populasi remaja seharusnya membatasi durasi penggunaan perangkat media elektronik, khususnya smartphone, dengan batas maksimal dua jam per hari. Berdasarkan bukti empiris, eksposur terhadap layar digital yang melebihi durasi tersebut pada kelompok usia 13 hingga 18 tahun berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi kesehatan yang merugikan, meliputi gangguan fungsi visual, peningkatan kerentanan terhadap obesitas, serta penurunan kualitas tidur secara signifikan. Lebih lanjut, praktik penggunaan layar yang berlebihan sering kali berkorelasi positif dengan peningkatan frekuensi perilaku mengonsumsi makanan ringan (snacking), yang pada akhirnya menciptakan ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan pengeluaran energi, sehingga berimplikasi pada akumulasi berat badan yang tidak proporsional (27). Berdasarkan Tabel 1.2 dari 87 responden, mayoritas pengguna *screen time* tinggi (*high screen time*) yaitu 77 responden (88,5%), sedangkan *low screen time* 10 responden (11,5%). Akibat kurangnya olahraga dan pilihan nutrisi yang buruk, waktu menonton layar yang terlalu lama dapat meningkatkan risiko

masalah jantung seperti obesitas, hipertensi, dan resistensi insulin. Duduk atau berbaring dalam waktu lama, serta kurang tidur, merupakan beberapa bahaya kesehatan lain yang terkait dengan penggunaan layar yang berlebihan (24).

Berdasarkan Tabel 2.1, hasil uji analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan dengan kekuatan sangat lemah antara *screen time* terhadap status gizi. hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,681 ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak ada hubungan signifikan antara *screen time* dan status gizi remaja di SMAN 5 Palu. Nilai kriteria tingkat kekuatan hubungan (*r*) adalah 0,045, yang menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan nilai hubungan positif. Temuan empiris ini konsisten dengan hasil penelitian komparatif yang dilaksanakan di SMAN 4 Manado, dimana diperoleh nilai *p-value* 0,51 ( $p > 0,05$ ) yang mengkonfirmasi tidak adanya hubungan signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada siswa-siswi di institusi pendidikan tersebut. Kesamaan pola hasil penelitian ini menguatkan temuan bahwa dalam konteks populasi remaja sekolah menengah atas, faktor *screen time* tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap variasi status gizi (24).

Hasil wawancara yang didapatkan dilapangan menunjukan bahwa siswa-siswi

SMAN 5 Palu melakukan proses belajar mengajar dengan menggunakan handphone, sehingga alat elektronik tersebut dibawah setiap hari kesekolah untuk menunjang proses belajar mengajar mereka di era serba digital seperti ini. Dengan demikian penggunaan alat elektronik mengalami peningkatan penggunaan. Hampir semua orang memiliki akses ke teknologi digital di era globalisasi ini, terutama remaja. Menurut hasil survei tahun 2022 oleh Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 99,16% penduduk Indonesia menggunakan internet untuk komunikasi dan media sosial, sebagian besar adalah pelajar berusia 13 hingga 18 tahun. Hasil survei tersebut, selama pandemi COVID-19, 71,78% pengguna internet menggunakannya untuk bekerja dan Pendidikan (28).

Dibandingkan dengan perangkat elektronik lainnya, gadget lebih bermanfaat karena memiliki fitur yang lebih praktis dan ukurannya lebih kecil. Mengacu pada rekomendasi *American Academy of Pediatrics* (AAP), remaja sebaiknya tidak menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk aktivitas berbasis layar, durasi penggunaan gadget perlu dibatasi maksimal dua jam setiap harinya. Salah satu dampak positif penggunaan gadget menurut responden adalah menambah pengetahuan dan mengurangi kebutuhan pergaulan. Namun,

gadget juga memiliki efek negatif status gizi remaja, seperti menyebabkan rasa malas dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, mulai dari gizi buruk hingga kelebihan berat badan. Namun tidak sedikit dari siswa-siswi SMAN 5 Palu memiliki status gizi normal 35 responden (40,2%) (29).

## 5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan screen time terhadap status gizi pada remaja. Dengan nilai hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi ( $p=0,586$ ,  $r=0,059$ ), hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi ( $p=0,857$ ,  $r=0,020$ ), dan hubungan antara *screen time* terhadap status gizi ( $p=0,681$ ,  $r=0,045$ ) yang menunjukkan korelasi sangat lemah dan arah positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan screen time, maka akan menyebabkan peningkatan status gizi pada remaja di SMAN 5 Palu.

## 6. SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengisian kuesioner pengetahuan gizi dilakukan screen time untuk selama satu pekan untuk mengurangi minimal bias. Kemudian untuk variabel

pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dapat digunakan metode penelitian yang lebih bervariasi.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih terhadap pihak terkait yang telah membantu melancarkan proses penelitian ini yaitu SMAN 5 Palu yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian kepada siswa-siswi di SMAN 5 Palu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Agustin AL, Wismaningsih ER, Oktaviasari DI, Sumardianto D, Mulyati TA, Suhartono DR, et al. Gambaran Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pare. *Jengjala : Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*. 2024 Jul 23;3(1):48–53.
2. Fernández-Lázaro D, Seco-Calvo J. Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*. 2023 Apr 18;15(8):1944.
3. Salsabiila DM, Witradharma TW, Yuliantini E. Kaitan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja dengan Kejadian Gizi Lebih di Smpn 1 Kota Bengkulu. *j.gizi.kesehatan*. 2023 Jun 20;3(1):29–36.
4. Utami Dewi N, Randani AI, Nadila D, Sakung JM, Aida N. Pendidikan Gizi melalui Diskusi, Bermain, dan Praktek Penilaian Status Gizi (Siber Gizi) pada Siswa di Wilayah Pasca

- Bencana. *j abmas n.a.* 2024 Dec 15;5(2):167–76.
5. Tatontos A, Musa E, Punduh MI. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *JBL.* 2024 Feb 5;13(3):309–15.
  6. Sofiani EK, Rahayu MVP, Senia E, Luakusa AR, Retno C. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. 2023;
  7. HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN SIKAP DALAM PEMILIHAN MAKANAN SEHAT PADA REMAJA DI AREA PEDESAAN. *JIK [Internet].* 2023 Aug 1 [cited 2025 Nov 17];13(2). Available from: <http://jurnal.adila.ac.id/index.php/jik/article/view/135>
  8. Wa Ode Siti Nur Asnia, Devi Savitri Effendy, Ruwiah Ruwiah. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Medika.* 2025 Jan 22;3(1):86–93.
  9. Hartini DA, Dewi NU, Aiman U, Nurulfuadi N, Ariani A, Fitriyah SI. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Ghidza.* 2022 Jul 11;6(1):17–25.
  10. Yuda Purwanto, M.E Winarno. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin. *ADIRAGA.* 2023 Nov 30;9(2):01–16.
  11. Andya MD, Sopiandi S, Hariyadi D, Dahliansyah D. HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA. *PNJ.* 2022 Sep 30;5(2):268.
  12. Armaniya Thasya Aprila, Supiadi B, Rieska Indah Mulyani. The Relationship between Diet and Physical Activity with Nutritional Status in Adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda. *FJMR.* 2023 Aug 30;2(8):1389–402.
  13. Sukma AB. HUBUNGAN SCREEN TIME, AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA ANAK SEKOLAH DASAR. 2024;5.
  14. Lolowang MA, Manampiring AE, Kairupan BHR, Surya WS. Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *eCl.* 2023 Feb 18;11(2):185–91.
  15. Putri AS, Nilasari K, Mariana RR, Kurniawan A. Hubungan Screen Time dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Siswa dan Siswi MAN 2 Kota Malang. 2024;
  16. Rochmah A, Nadhiroh SR. Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *MGK.* 2024 Jun 30;13(1):234–40.

17. Huda M, Doda DVD, Posangi J, Surya WS. HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, SCREEN TIME, DAN KONSUMSI MINUMAN RINGAN DENGAN STATUS GIZI PADA PEMUDA SAAT PANDEMI COVID-19. PREPOTIF. 2022 Aug 31;6(2):1943–9.
18. Nur AAW, Mokhtar S, Nurmadilla N, Bamahry AB, Jafar MA. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. whj. 2023 Jun 27;4(1):23–30.
19. Jaya MTT. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Snack dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 2 Surabaya. 2024;8.
20. Lestari PY, Tambunan LN, Lestari RM. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. J Surya Medika. 2022 Apr 30;8(1):65–9.
21. Veronika AP, Puspitawati T, Fitriani A. Associations between Nutrition Knowledge, Protein-Energy Intake and Nutritional Status of Adolescents. Journal of Public Health Research. 2021 Apr 15;10(2):jphr.2021.2239.
22. Amin N, Ovita AN, Hatmanti NM. Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. SpNJ. 2019 Jul 11;1(1):27–32.
23. Ashar AM, Yusuf RA. HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA. 2024;6(2).
24. Lele, W., T., Kapantow, N., H., Sanggelorang, Y., 2023. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado IJPHPM, 2 (2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3index.php/ijphpm/article/view/54342>.
25. Feoh JCJ, Pantaleon MG, Zogara AU. The relationship between knowledge of nutrition and infectious diseases with the nutritional status of adolescents aged 15-18 years. 2024;5(2).
26. Noviyanti RD, Marfuah D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. 2017;
27. Anggie Afilia V, Elvandari M, Kurniasari R. Tingkat Screen Time dan Asupan Zat Gizi dari Snacking dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang: Level of Screen Time and Intake of Nutrients from Snacking with Nutritional Status of Adolescents at SMK Negeri 3 Karawang. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2023 Nov 4;6(11):2151–8.
28. Lay TA, Meiyuntariningsih T, Ramadhani HS. Kecenderungan kecanduan media sosial pada

- remaja: Adakah peran fear of missing out? 2023;2(4).
29. Nusi I, Kadir S, Aulia U. Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.