

Artikel Penelitian

## Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik, Durasi Gadget, dan Uang Saku Dengan Status Gizi Remaja SMK Poncol Jakarta Pusat

Bela Aprilia<sup>1</sup>, Tria Astika Endah Permatasari<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

\*Corresponding author: tria.astika@umj.ac.id

### ABSTRACT

**Background:** Nutritional status is a measure of a person's condition that can be observed from their diet. One category of nutritional status is being overweight. Being overweight in adolescents is crucial to monitor because adolescents who are already obese have the potential to remain overweight in adulthood. This is important because adolescents are still experiencing growth and development, which can lead to rapid changes that affect their body development and weight. **Purposes:** To determine the relationship between junk food consumption, physical activity, gadget usage duration, and pocket money with students' nutritional status. **Methods:** A cross-sectional study with a sample of 80 students proportionally selected from class XI A, B, and C, using simple random sampling. Measurements included BMI/A (Body Mass Index for Age) and a Physical Activity Level (PAL) questionnaire. Data analysis was conducted using Fisher's exact test. **Results:** The nutritional status of students showed that 70.0% were not overweight, most students frequently consumed junk food, had low physical activity levels, high gadget usage duration, and high pocket money amounts. There was a significant relationship between gadget usage duration and students' nutritional status ( $p=0.037$ ). However, no significant relationship was found between junk food consumption, physical activity, and pocket money and students' nutritional status. **Conclusion:** This study shows a significant relationship between gadget usage duration and students' nutritional status. Longer gadget usage duration tends to be associated with poorer nutritional status, which may be due to decreased physical activity and unhealthy eating habits during gadget use.

**Keywords:** consumption of junk food, physical activity, nutritional status

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Status gizi adalah ukuran kondisi seseorang yang dapat diamati dari pola makan yang mereka konsumsi. Salah satu kategori status gizi adalah kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan pada remaja sangat penting untuk diawasi karena remaja yang sudah mengalami obesitas memiliki potensi untuk tetap kelebihan berat badan saat dewasa. Hal ini sangat penting karena remaja masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang dapat menyebabkan perubahan cepat yang mempengaruhi perkembangan tubuh dan berat badan mereka. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget, dan uang saku dengan status gizi siswa. **Metode:** Studi cross-sectional dengan jumlah sampel 80 siswa dipilih secara proporsional dari kelas XI A, B, dan C, menggunakan *simple random sampling*. Pengukuran yang digunakan adalah IMT/U (Indeks

Massa Tubuh) dan menggunakan kuesioner untuk *Physical Activity Level* (PAL). Analisis data menggunakan uji Fisher's exact. **Hasil:** Status gizi siswa sebesar 70.0% tidak kelebihan berat badan, sebagian besar siswa sering konsumsi junk food, memiliki aktivitas fisik yang rendah, durasi penggunaan gadget yang tinggi, dan jumlah uang saku yang tinggi. Ada hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan status gizi siswa ( $p=0,037$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik, dan uang saku dengan status gizi siswa. **Simpulan:** Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan status gizi siswa. Durasi penggunaan gadget yang lebih lama cenderung dikaitkan dengan status gizi yang kurang baik, yang dapat disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik serta kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat selama penggunaan gadget.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, status gizi

## PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan adalah kondisi dimana seseorang mengalami berat badan berlebih. Kelebihan berat badan pada remaja sangat penting untuk diperhatikan karena remaja yang sudah kelebihan berat badan berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa. Hal ini merupakan pada masa remaja masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan dapat terjadi perubahan dengan cepat sehingga berpengaruh pada perkembangan tubuh dan perubahan berat badan remaja (1). Kelebihan berat badan merupakan penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan (2). Berdasarkan angka kejadian kelebihan berat badan menurut WHO, pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 2,5 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan (3). Menurut Riskesdas 2018 anak yang berusia 16-18 tahun yang mengalami berat badan lebih 21,1%. Kelebihan berat badan menjadi masalah cukup serius di negara berkembang (2). Seiring dengan bertambahnya penduduk maka akan semakin meningkat pada jumlah populasi yang mengalami kelebihan berat badan, sudah 20 tahun penyakit kelebihan berat semakin meningkat seiring dengan kebiasaan, pola makan serta gaya hidup (4).

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya kelebihan berat badan pada remaja yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa usia, jenis kelamin, genetic, penyakit infeksi. Faktor eksternal dapat meliputi pola makan, pengetahuan, tingkat pendidikan, lingkungan sosial, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah berperan terhadap terjadinya obesitas. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik pengeluaran energi sebesar 20-50%. Setiap melakukan olahraga akan terjadi pembakaran di dalam tubuh yang membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik rendah, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan metabolisme didalam tubuh, pada saat beraktivitas tubuh akan mengeluarkan keringat dan energi. Durasi untuk beraktivitas fisik lakukan 30 menit/hari selama 5 kali seminggu, jika memang tidak memungkinkan bisa juga dilakukan 3 kali sehari selama 10 menit atau 2 kali sehari selama 15 menit (5). Selain aktivitas fisik pola makan yang tidak baik juga bisa menyebabkan kelebihan berat badan contohnya seperti mengonsumsi makanan *junk food*, mengonsumsi *junk food*

sangat digemari oleh remaja sekarang karena selain mudah didapat rasa dari makanan tersebut juga lebih enak dan gurih daripada makanan yang dimasak sendiri (6).

*Junk food* merupakan makanan cepat saji dengan proses pengolahan tahap awal sehingga saat ada pesanan tiba melakukan proses pengolahan selanjutnya dengan waktu yang relatif contohnya seperti bakso, batagor, siomay dan sosis. *Junk food* juga disebut dengan makanan yang minim nutrisi. *Junk food* juga relatif harga yang murah sehingga laku terjual, padahal *junk food* makanan yang tidak baik dikonsumsi terlalu sering, *junk food* memiliki dampak negatif yang menyebabkan bertambahnya lemak dalam tubuh sehingga beresiko terjadinya kelebihan berat badan dan penyakit lainnya (7). Maka dari itu, penelitian ini sangat penting untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor spesifik seperti konsumsi *junk food*, durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan faktor lainnya yang mempengaruhi status gizi remaja. Selain meningkatnya durasi penggunaan gadget, ada kebutuhan mendesak untuk mengidentifikasi dampak dari teknologi terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja.

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian kelebihan berat badan pada anak-anak dan remaja. Penelitian Yulinar Syam (2021) di SD Kota Makassar, misalnya, menunjukkan bahwa anak-anak dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami kelebihan berat badan (8). Penelitian serupa terhadap aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SMA di Kota Medan tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kelebihan berat badan pada anak SMA di Kota Medan. Pada anak yang memiliki aktivitas fisik rendah cenderung mengalami kelebihan berat badan (9). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan terdapat hubungan durasi penggunaan alat elektronik (Gadget) dengan status gizi pada remaja (10).

Penelitian ini berkontribusi pada pengetahuan terbaru dengan mengeksplorasi hubungan multifaktor antara konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget, dan uang saku dengan status gizi remaja di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih terfokus pada hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas, penelitian ini memberikan pendekatan komprehensif yang mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi status gizi, termasuk durasi penggunaan gadget yang semakin relevan di era digital. Dengan menggabungkan aspek gaya hidup remaja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan data empiris yang penting dalam merancang intervensi kesehatan khusus untuk remaja, terutama di lingkungan pendidikan.

Oleh karena itu masalah status gizi tersebut dianggap perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik serta faktor lainnya dengan status gizi remaja SMK Poncol Kecamatan Kemayoran, Kota Jakarta Pusat.

## METODE

Penelitian ini survei observasional dengan pendekatan *cross sectional*, untuk mengetahui gambaran hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget, uang saku dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja. Penelitian dilakukan pada bulan Maret – September 2022 di SMK Poncol Jakarta Pusat. Populasi pada penelitian ini sebanyak 100 siswa

dengan proses pengambilan sampel acak dilakukan dengan menggunakan tabel bilangan random. Sampel ini sudah mencakup variasi yang memadai untuk menggambarkan karakteristik populasi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu remaja berusia 16-18 tahun, terdaftar sebagai pelajar di SMK Poncol, dan tidak memiliki penyakit serius atau penyakit bawaan seperti kerdil, penyakit kelainan pada tulang dan penyakit serius lainnya. Kriteria eksklusinya adalah siswa tidak berada di sekolah saat pengambilan data dan siswa tidak bersedia menjadi responden.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah wawancara dengan siswa dan siswi kelas XI A hingga C SMK Poncol Jakarta. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, dengan pengukuran aktivitas fisik yang dilakukan selama 24 jam menggunakan nilai *Physical Activity Level* (PAL) dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (11), dan dikategorikan menjadi 2 yaitu: rendah jika skor 1.40 – 1.69 dan sedang jika skor 1.70 – 2.70, konsumsi *junk food* dalam satu bulan terakhir seperti *fried chicken*, *french fries*, *hamburger* dan sejenisnya dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dikategorikan menjadi 2 yaitu: sering (1x/hari - 4-6x/minggu) dan jarang (1-3x/ minggu - 1x/bulan), durasi lama penggunaan gadget dikategorikan menjadi 2 yaitu: sedang jika durasi <2 jam dan tinggi jika durasi  $\geq 2$  jam, uang saku dikategorikan menjadi 2 yaitu: tinggi jika Rp.11.000-Rp.20.000 dan rendah jika Rp. 1.000-Rp.10.000, dan status gizi menggunakan antropometri IMT/U sesuai standar antropometri anak (12). Pengambilan data status gizi menggunakan timbangan digital dan *microtoise* untuk mengukur berat badan dan tinggi badan siswa dan siswi SMK Poncol Jakarta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis bivariat dengan uji Chi-square. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor etik No.218/PE/KE/FKK-UMJ/VIII/2022.

## HASIL

Kategori status gizi menggunakan indikator IMT menurut umur berdasarkan standar antropometri penilaian status gizi anak yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2020.

Berdasarkan Tabel 1, dari segi umur, mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 85,0%. Untuk jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 76,2%. Dalam hal status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U), 56 orang atau 70,0% responden tidak mengalami kelebihan berat badan, berada dalam rentang  $-3SD$  hingga  $+1SD$ . Sebaliknya, 24 orang atau 30,0% mengalami kelebihan berat badan dengan IMT/U berada dalam rentang  $+1SD$  hingga  $+2SD$ . Konsumsi *junk food* menunjukkan bahwa 51 orang atau 63,8% responden sering mengonsumsi *junk food* (1 kali sehari hingga 4-6 kali per minggu). Aktivitas fisik responden didominasi oleh kelompok dengan aktivitas rendah, yaitu 74 orang atau 92,5%, dengan PAL antara 1.40 hingga 1.69. Durasi penggunaan gadget menunjukkan bahwa 71 orang atau 88,8% responden memiliki penggunaan gadget tinggi (2 jam atau lebih per hari). Terkait uang saku, 58 orang atau 72,5% responden memiliki uang saku tinggi (Rp.11.000 hingga Rp.20.000).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden SMK Poncol Jakarta Pusat

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
16 tahun	68	85,0
17 tahun	11	13,8
18 tahun	1	1,2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	61	76,2
Perempuan	19	23,8
<b>Status Gizi (IMT/U)</b>		
Tidak kelebihan berat badan (-3SD sd +1SD)	56	70,0
Kelebihan berat badan (+1SD sd +2SD)	24	30,0
<b>Konsumsi Junk Food</b>		
Jarang (-3x/minggu-1x/bulan)	29	36,2
Sering (1x/hari-4-6x/minggu)	51	63,8
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Rendah (1.40-1.69)	74	92,5
Sedang (1.70-2.70)	6	7,5
<b>Durasi Penggunaan Gadget</b>		
Sedang (<2 jam)	9	11,2
Tinggi (≥2 jam)	71	88,8
<b>Uang Saku</b>		
Rendah (Rp.1.000-Rp.10.000)	22	27,5
Tinggi (Rp.11.000-Rp.20.000)	58	72,5

**Tabel 2.** Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik, Durasi Penggunaan Gadget, dan Uang Saku dengan Status Gizi pada remaja

Karakteristik	Status Gizi				P-value
	Kelebihan berat badan		Tidak kelebihan berat badan		
	N	%	N	%	
<b>Konsumsi Junk Food</b>					
Jarang (-3x/minggu-1x/bulan)	5	17,2	24	82,8	0,078
Sering (1x/hari-4-6x/minggu)	19	37,3	32	62,7	
<b>Aktivitas Fisik</b>					
Rendah (1.40-1.69)	22	29,7	52	70,3	1,000
Sedang (1.70-2.70)	2	33,3	4	66,7	
<b>Durasi Penggunaan Gadget</b>					
Sedang (<2 jam)	0	0,0	9	100,0	<b>0,037*</b>
Tinggi (≥2 jam)	24	33,8	47	66,2	
<b>Uang Saku</b>					
Rendah (Rp.1.000-Rp.10.000)	4	18,2	18	81,8	0,183
Tinggi (Rp.11.000-Rp.20.000)	20	34,5	38	65,5	

\*signifikan p-value < 0,05 (Sumber: Data Primer)

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang jarang mengonsumsi *junk food* (3 kali per minggu hingga 1 kali per bulan) 17,2% mengalami kelebihan berat badan. Responden yang sering mengonsumsi *junk food* (1 kali sehari hingga 4-6 kali per minggu) 37,3% mengalami kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan status gizi (p-value 0,078).

Dalam hal aktivitas fisik, responden dengan aktivitas fisik rendah (PAL 1.40-1.69), 22 orang (29,7%) mengalami kelebihan berat badan, sementara 52 orang (70,3%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Responden dengan aktivitas fisik sedang (PAL 1.70-2.70), 2 orang (33,3%) mengalami kelebihan berat badan, sementara 4 orang (66,7%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Nilai p-value sebesar 1,000 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi.

Responden yang memiliki durasi penggunaan gadget sedang (<2 jam) 9 orang (100%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Sedangkan durasi penggunaan gadget tinggi ( $\geq 2$  jam), 24 orang (33,8%) mengalami kelebihan berat badan, sementara 47 orang (66,2%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Nilai p-value sebesar 0,037 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dan status gizi.

Uang saku responden rendah (Rp.1.000-Rp.10.000) menunjukkan 4 orang (18,2%) mengalami kelebihan berat badan, sementara 18 orang (81,8%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Responden dengan uang saku tinggi (Rp.11.000-Rp.20.000), 20 orang (34,5%) mengalami kelebihan berat badan, sementara 38 orang (65,5%) tidak mengalami kelebihan berat badan. Nilai p-value sebesar 0,183 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara uang saku dan status gizi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berusia 16 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Status gizi sebagian besar remaja adalah tidak mengalami kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan yang terjadi adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar. Energi yang dikeluarkan oleh tubuh akan berakumulasi menjadi simpanan energi yang akan menjadi lemak. Remaja yang mengonsumsi makanan yang mengandung energi sesuai dengan kebutuhan tubuh tidak akan menyebabkan penyimpanan energi berlebih. Sedangkan remaja yang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebih akan menyebabkan penyimpanan energi dalam tubuh menjadi cadangan sehingga jika dilakukan secara menerus menimbulkan kelebihan berat badan (13).

Konsumsi *junk food* pada remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi *junk food* (1 kali sehari hingga 4-6 kali per minggu). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan *junk food* sering (lebih dari 3 kali seminggu) (14). Remaja yang sering mengonsumsi *junk food* sedikit lebih banyak mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *junk food*. Namun hal menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan status gizi.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara konsumsi *junk food* dan status gizi adalah asupan makanan berserat serta aktivitas fisik. Kebiasaan makan *junk food* tanpa

diimbangi aktivitas fisik dan asupan serat seperti buah dan sayur dapat menyebabkan penumpukan lemak, sehingga status gizi meningkat. Sebaliknya, konsumsi junk food yang disertai dengan aktivitas fisik dan asupan serat yang baik dapat menyeimbangkan gizi, menjaga status gizi tetap normal (15). Selain itu, konsumsi junk food yang sering namun status gizinya rendah bisa disebabkan oleh asupan makanan yang tidak seimbang dan aktivitas fisik yang berlebihan, yang membuat tubuh membakar cadangan lemak sehingga berat badan menurun (16).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Gizi Universitas Siliwangi yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan *junk food* dengan status gizi (17). Begitu juga penelitian yang dilakukan pada siswa di Sekolah Menengah Pertama “S” yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa (18). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sumiyati et al., yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas di SMK Yappika Legok-Tangerang. Semakin sering remaja konsumsi *fast food* semakin mengalami obesitas, semakin jarang konsumsi *fast food* tidak mengalami obesitas (19).

Pada aktivitas fisik responden didominasi oleh kelompok aktivitas rendah dengan PAL antara 1.40 hingga 1.69. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan aktivitas fisik rendah tidak memiliki kelebihan berat badan. Hal ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Aktivitas fisik memang berperan penting dalam pengaturan berat badan, karena aktivitas tersebut membakar kalori dan membantu menjaga keseimbangan energi. Namun, dalam beberapa kasus, tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dapat terjadi karena berbagai faktor seperti pengetahuan dan pola makan (10,17,20).

Penelitian lain yang menyatakan bahwa orang yang kurang dalam beraktivitas cenderung memiliki berat badan berlebih dan obesitas dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (21,22). Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Juliantara & Dwipayana yang mengatakan bahwa tidak memiliki hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja usia SMA di Kota Denpasar. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa remaja yang tergolong tidak aktif akan meningkatkan risiko kelebihan berat badan (23). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja. Berbeda dengan hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini. Penelitian tersebut menyebutkan remaja yang mengalami gizi lebih cenderung memiliki aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori ringan (menonton TV atau melakukan olahraga < 3 kali per minggu) (24).

Durasi penggunaan gadget pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan gadget tinggi (2 jam atau lebih per hari). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget berhubungan dengan status gizi remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati et al., yang menyatakan bahwa ada hubungan antara lama penggunaan gadget dengan obesitas di SDN 84

Kendari dengan durasi penggunaan gadget yang merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas di SDN tersebut (25).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (Gadget) dengan status gizi pada remaja di MTSN 2 Kota Bengkulu (26). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Kumala et al. yang menyatakan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun (10). Berbeda dengan penelitian Ganis et al. yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan status gizi pada remaja (27). Durasi penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung seperti obesitas, hipertensi, dan resistensi insulin karena memicu gaya hidup serta kebiasaan makan yang tidak sehat. Selain itu, peningkatan waktu penggunaan gadget juga berdampak pada masalah kesehatan lain, seperti kurangnya waktu tidur dan peningkatan waktu duduk atau berbaring (28).

Uang saku responden sebagian besar memiliki uang saku tinggi (Rp.11.000 hingga Rp.20.000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara uang jajan dengan status gizi kelas XI di SMK Poncol Jakarta Pusat. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ayuningsih & Nugroho yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan gizi kurang pada remaja di SMPN 8 Samarinda (29). Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa uang jajan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar di Kecamatan Tambaksari Surabaya dan remaja di SMAN 47 Jakarta (30,31). Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan hal tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan pola konsumsi di kalangan remaja yang memiliki uang saku lebih tinggi tetapi memilih makanan yang lebih sehat, atau karena faktor lain seperti tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, atau aktivitas fisik yang lebih tinggi pada responden.

Keterbatasan penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional yang tidak dapat menilai hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Karena data dikumpulkan pada satu titik waktu, sulit untuk memastikan apakah paparan tertentu, seperti konsumsi junk food atau durasi penggunaan gadget, benar-benar menyebabkan perubahan status gizi remaja, atau hanya berkaitan dengannya. Selain itu ketidakmampuan untuk mengamati perubahan perilaku atau faktor risiko dari waktu ke waktu.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan status gizi siswa. Durasi penggunaan gadget yang lebih lama cenderung dikaitkan dengan status gizi yang kurang baik, yang mungkin disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik serta kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat selama penggunaan gadget. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi siswa mengenai penggunaan gadget yang lebih bijak serta mendorong aktivitas fisik dan pola makan yang lebih sehat guna mendukung status gizi yang optimal.



### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah SMK Poncol Jakarta Pusat yang telah memberikan izin penelitian dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Pada penelitian ini tidak ada konflik kepentingan, tidak ada afiliasi atau organisasi apa pun. Penelitian ini murni dengan kerja keras penulis dalam menyelesaikan penelitian.

### **REFERENSI**

1. Rahayu LAD, Admiyanti JC, Khalda YI, Ahda FR, Agistany NFF, Setiawati S, et al. Hipertensi, Diabetes Mellitus, Dan Obesitas Sebagai Faktor Komorbiditas Utama Terhadap Mortalitas Pasien Covid-19: Sebuah Studi Literatur. *JIMKI J Ilm Mhs Kedokt Indones.* 2021;9(1):90–7.
2. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
3. WHO. Obesity and overweight. World Health Organization. 2024.
4. Rahmat IC, Raharjo S, Kinanti RS. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Wanita di Kota Malang. *J Sport Sci.* 2017;7(2):26–32.
5. Kusumo MP. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. The Journal Publishing; 2020.
6. Sutrisno, Pratiwi DC, Istiqomah, Baba KJ, Rifani LE, Ningtyas MA. Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *J Community Engagem Heal.* 2018;1(1):7–10.
7. Yarah S, Martina, Benita M. Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *J Aceh Med.* 2021;5(2):87–94.
8. Syama Y, Erikab KA, Fadilah N, Syahrul S. Physical activity among obese school-aged children: A cross-sectional study. *Enfermería Clínica.* 2021;31(S5):s704–8.
9. Sembiring BA, Rosdewi NN, Yuningrum H. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.* 2022;7(1):87–95.
10. Kumala AM, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *J Nutr Coll.* 2019;8(2):73–80.
11. FAO. Human energy requirements: Report of a joint FAO/ WHO/UNU Expert Consultation. Vol. 26, FOOD AND NUTRITION TECHNICAL REPORT SERIES. Rome; 2001. 35–52 p.
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri. 2020.
13. Fatria R. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Universitas Muhammadiyah Pontianak; 2019.

14. Suryaalamsah II, Permatasari TAE, Sugiati S. Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19. *J Kedokt dan Kesehat.* 2023;19(2):197.
15. Sinaga TR, Hasanah LN, Faridi LASA, Kusumawati I, Sirait EMKA, Harefa K. *Gizi Dalam Siklus Kehidupan.* Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
16. Sari MHN, Mukhoirotin, Louis SL, Zuraidah, Dewi SSS, Aswan Y, et al. *Gizi dalam Kebidanan.* Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
17. Annisa M, Atmadja TFA-G, Susilowati PE. Level of knowledge and habits of junk food consumption with nutritional status in student of Nutrition Study Program at Siliwangi. *Nutr Sci J.* 2022;I(1):21–9.
18. Suryani IS, Sulastrri M, Hasrinurhidayat. Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi pada remaja di sekolah menengah pertama “S.” *J Keperawatan Kebidanan.* 2020;4(1):79–84.
19. Sumiyati I, Anggriyani, Mukhsin A. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jumantik.* 2022;7(3):242–6.
20. Putu N, Ayu S, Rahayuni K, Widiawati P. Among BMI, Physical Activity, and Dietary Habit Students in SMPN 1 Karangploso. *Bravo’s J Progr Stud Pendidik Jasm dan Kesehat.* 2023;11(3):296–308.
21. Christianto DA, Barus AMB, Ramadhanti AND, Puspitasari AR, Pramudito PA, Fenty. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. 2018;78–88.
22. Lele WT, Kapantow NH, Sanggelorang Y. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado. *Indones J Public Heal Prev Med.* 2023;2(2):1–11.
23. Juliantara AAPED, Dwipayana IMP. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kelebihan Berat Badan pada Remaja SMA di Kota Denpasar. *J Med Udayana.* 2019;8(6):1–12.
24. Cahyorini RW, Komalya INT, Suwita IK. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth J Agri-food, Nutr Public Heal.* 2021;2(2):123–46.
25. Kusumawati E, Fathurrahman T, Tizar ES. Hubungan antara kebiasaan makan Fast Food , durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas pada anak usia sekolah (studi di SDN 84 Kendari). *J Kedokt Kesehat.* 2020;6(2):87–92.
26. Oktaviola W, Rizal A, Sari AP. Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (Gadget), pola konsumsi dengan status gizi pada remaja di MTSN 2 Kota Bengkulu tahun 2023. *J Nurs Public Heal.* 2023;11(2):486–92.
27. Ganis HY, Nur ML, Riwu RR. The Relationship between Duration of Gadget Use with Nutritional Status in Adolescents. *Lontar J Community Heal.* 2023;5(3):639–45.
28. Andriani FW, Indrawati V. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *J Gizi Univ Negeri Surabaya.* 2021;1(1):14–22.



29. Ayuningsih S, Nugroho PS. Korelasi Frekuensi Makan dan Jumlah Uang Saku Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. *Borneo Student Res.* 2021;2(2):1123–30.
30. Rosyidah Z, Andrias DR. Jumlah uang saku dan kebiasaan melewati sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. *Media Gizi Indones.* 2015;10(1):1–6.
31. Rahman J, Fatmawati I, Nur M, Syah H, Sufyan DL. Hubungan peer group support , uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion Aceh Nutr J.* 2021;6(1):65–74.