

SKRIPSI

HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITY*, PERILAKU MAKAN, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK NEGERI 1 KABUPATEN KERINCI



OLEH

NAMA : FELLA SALSABILA

NIM : 10021282025056

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITY*, PERILAKU MAKAN, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK NEGERI 1 KABUPATEN KERINCI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : FELLA SALSABILA
NIM : 10021282025056

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Maret 2024

Fella Salsabila : Dibimbing oleh Yuliarti, S.K.M., M.Gizi

Hubungan *Screen Based Activity*, Perilaku Makan, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci

xvi + 134 halaman, 24 tabel, 11 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Kelompok remaja adalah kelompok rentan gizi karena pada masa remaja terjadinya proses *growth spurt* atau pertumbuhan yang cepat. Hal ini dikarenakan remaja mengalami masa pubertas dan merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sehingga membutuhkan perhatian lebih terhadap status gizinya agar tidak mengalami malnutrisi. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah perilaku menatap layar yang terlalu lama, perilaku makan yang tidak sehat, dan waktu tidur yang buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *screen based activity*, perilaku makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA Negeri 1 Kabupaten Kerinci sebesar 72 sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner, wawancara dengan instrument SQ-FFQ, serta pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji alternatif *chi-square*. Hasil uji univariat menunjukkan bahwa sebanyak 4 responden (5,6%) memiliki status gizi kurang, 9 responden (12,5%) memiliki status gizi lebih, 64 responden (88,9%) memiliki *screen based activity* yang tinggi, 39 responden (54,2%) memiliki perilaku makan yang tidak baik, 22 responden (30,6%) memiliki asupan makan yang tidak sesuai, dan 43 responden (59,7%) memiliki durasi tidur yang tidak normal. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan ($p=0,033$) dan asupan makan ($p=0,016$) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci. Namun, tidak terdapat hubungan antara *screen based activity* ($p=1,000$) dan durasi tidur ($p=0,430$) dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci. Disarankan bagi siswa agar dapat mempertahankan gizi yang baik dengan membatasi waktu penggunaan layar, menjaga perilaku makan seimbang dengan mengonsumsi makanan bergizi, dan menetapkan waktu tidur yang teratur.

Kata Kunci : *Screen Based Activity*, Perilaku Makan, Durasi Tidur, Status Gizi
Keputakaan : 173 (1995-2023)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, March 2024

Fella Salsabila : Mentored by Yuliarti, S.K.M., M.Gizi

Relationship between Screen Based Activity, Eating Behavior, and Sleep Duration with the Nutritional Status of Adolescents at SMK Negeri 1 Kerinci Regency

xvi + 134 pages, 24 tables, 11 images, 5 attachments

ABSTRACT

The adolescent group is a nutritionally vulnerable group because during adolescence a growth spurt or rapid growth occurs. This is because teenagers experience puberty and it is a transition period from children to adults, so they need more attention to their nutritional status so that they do not experience malnutrition. One of the factors that influences nutritional status in adolescents is the behavior of staring at screens for too long, unhealthy eating behavior and poor sleep. The aim of this research is to analyze the relationship between screen based activity, eating behavior and sleep duration with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 1 Kerinci Regency. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The sample in this research was 72 students of SMA Negeri 1 Kerinci Regency with a sampling technique, namely Proportionate Stratified Random Sampling. Data collection was carried out by filling out questionnaires, interviews with the SQ-FFQ instrument, and measuring height and weight. Data analysis carried out was univariate and bivariate analysis with the alternative chi-square test. Univariate test results showed that 4 respondents (5.6%) had less nutritional status, 9 respondents (12.5%) had more nutritional status, 64 respondents (88.9%) had high screen based activity, 39 respondents (54.2%) had unhealthy eating behavior, 22 respondents (30.6%) had inappropriate food intake, and 43 respondents (59.7%) had abnormal sleep duration. The bivariate test results showed that there was a relationship between eating behavior ($p=0.033$) and food intake ($p=0.016$) with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 1 Kerinci Regency. However, there was no relationship between screen based activity ($p=1.000$) and sleep duration ($p=0.430$) with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 1 Kerinci Regency. It is recommended that students maintain good nutrition by limiting screen time, maintaining balanced eating habits by consuming nutritious foods, and setting a regular sleep time.

Keywords : Screen Based Activity, Eating Behavior, Sleep Duration, Nutritional Status Literature : 173 (1995-2023)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 26 Maret 2024

Yang bersangkutan,



Fella Salsabila

NIM. 10021282025056

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SCREEN BASED ACTIVITY*, PERILAKU
MAKAN, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMK NEGERI 1
KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

FELLA SALSABILA
10021282025056

Indralaya, 27 Maret 2024

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnanti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Yuliarti.

Yuliarti, S.K.M., M. Gizi
NIP. 198807102019032018

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan *Screen Based Activity*, Perilaku Makan, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 26 Maret 2024.

Indralaya, 27 Maret 2024

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

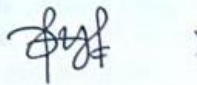
1. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si.
197802082002122003

()

Anggota :

1. Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz.
199203082022032012
2. Yuliarti, S.K.M., M. Gizi
198807102019032018

()

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.KM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Fella Salsabila
NIM : 10021282025056
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
TTL : Kerinci, 06 Juni 2002
Alamat : Siulak Deras Mudik, Kecamatan Gunung Kerinci, Kabupaten Kerinci,
Jambi
No.Telp/HP : 082249230492
Email : fellasalsabila06@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2008-2014 : SD Negeri 94/III Siulak Deras
2014-2017 : SMP Negeri 17 Kerinci
2017-2020 : SMA Negeri 1 Sungai Penuh
2020-2024 : S1 Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

Symphony FKM UNSRI

2020-2021 : Anggota Divisi Vokal
2021-2022 : PJ Hubeks
2022-2023 : Ketua Vokal

BEM KM FKM UNSRI

2021-2022 : Staff Magang Dinas Porseni
2022-2023 : Staff Ahli Dinas Porseni

HIMAJA (Himpunan Mahasiswa Jambi)

2020-2021 : Anggota Divisi Humas

IMSAK (Ikatan Mahasiswa Sakti Alam Kerinci)

2020-2021 : Anggota Divisi PPSDM
2022-2024 : Anggota Divisi Seni Dan Olahraga

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan saya kesehatan dan kekuatan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Screen Based Activity*, Perilaku Makan, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci” dengan baik. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan, dukungan, bimbingan dan doa, oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Kepala Jurusan Program Studi Gizi FKM UNSRI
3. Ibu Yuliarti, S.K.M., M. Gizi selaku pembimbing skripsi saya yang senantiasa dengan sabar dan selalu memberikan arahan serta motivasi dalam penulisan skripsi ini
4. Ibu Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si dan Ibu Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz. selaku dosen penguji dan yang selalu memberi dukungan serta arahan kepada saya selama proses penulisan skripsi ini
5. Para dosen dan seluruh civitas akademik FKM Universitas Sriwijaya yang telah mendukung selama menimba ilmu di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Kepada pihak SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian saya
7. Kepada kedua orangtua saya Apa Asnawi, S.Pd., M.Kes dan Ama Salmanely, S.Tr., Keb yang telah mendukung dan selalu memberi semangat tiada henti baik secara moral, spiritual, maupun material, serta kedua saudari saya, kakak saya dr. Fezy Zikrilla dan adik saya Fanora Thifa Azzahra yang telah memberikan dukungan, mendoakan, dan telah menghibur saya yang membuat tersenyum dikala tekanan melanda.

8. Kepada teman-teman dan sahabat saya, Ellindita Gustiari, Rifqi Farhansyah, Rahma Safitri, Dhea Sadilla, Dayang Isra Akhsini Putri, Mardiatul Husna, Nafa Meidya Prawari, dan untuk orang spesial 10011382025145 serta teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu memberi dukungan, bantuan, serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya selaku penyusun, membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan pembelajaran saya agar lebih baik lagi di masa mendatang.

Indralaya, 05 Maret 2024



Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fella Salsabila
NIM : 10021282025056
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exlucive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan *Screen Based Activity*, Perilaku Makan, dan Durasi Tidur dengan
Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 25 Maret 2024
Yang menyatakan,



Fella Salsabila
10021282025056

DAFTAR ISI

COVER	
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	7
1.5.2 Lingkup Metode	7
1.5.3 Lingkup Waktu.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Remaja.....	8
2.1.2 Status Gizi Pada Remaja.....	14
2.1.3 <i>Screen Based Activity</i>	19
2.1.4 Perilaku Makan.....	23
2.1.5 Durasi Tidur.....	27
2.2 Penelitian Terdahulu.....	35
2.3 Kerangka Teori	36
2.4 Kerangka Konsep.....	37
2.5 Definisi Operasional	38
2.6 Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
3.2.1 Populasi Penelitian	40
3.2.2 Sampel Penelitian	40
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	42
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	45
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	45
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	46
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	47
3.4 Pengolahan Data.....	50
3.4.1 Pemeriksaan Data (<i>Editing</i>).....	50
3.4.2 Pengkodean Data (<i>Coding</i>).....	50
3.4.3 Pemasukan Data (<i>Entry</i>).....	51
3.4.4 Pembersihan Data (<i>Cleaning</i>).....	51
3.4.5 Pengolahan Data pada Variabel.....	51
3.4.6 <i>Tabulating</i>	56
3.5 Validitas Data	57
3.5.1 Uji Validitas.....	57
3.5.2 Uji Reliabilitas	57
3.5.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	58
3.6 Analisis dan Penyajian Data	60
3.6.1 Analisis Data	60
3.6.2 Penyajian Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	63
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	63
4.1.1 Gambaran Umum SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci	63
4.2 Hasil Penelitian.....	66
4.2.1 Analisis Univariat.....	66
4.2.2 Analisis Bivariat	73
BAB V PEMBAHASAN.....	77
5.1 Keterbatasan Penelitian	77

5.2 Pembahasan	77
5.2.1 Karakteristik Responden	77
5.2.2 Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci	79
5.2.3 Hubungan <i>Screen Based Activity</i> dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.....	80
5.2.4 Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci	83
5.2.5 Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci	88
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	91
6.1 Kesimpulan.....	91
6.2 Saran	91
6.2.1 Bagi Siswa.....	91
6.2.2 Bagi Sekolah.....	92
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Status gizi berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U)	17
Tabel 2.2	Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia	30
Tabel 2.3	Penelitian Terdahulu	35
Tabel 2.4	Definisi Operasional	38
Tabel 3.1	Sampel Minimal Berdasarkan Besar P1 dan P2 pada Penelitian Sebelumnya.....	42
Tabel 3.2	Jumlah Siswa Siswi di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.....	43
Tabel 4.1	Jumlah Guru dan Siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.....	64
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	67
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden menurut Status Gizi berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden menurut <i>Screen Based Activity</i> berdasarkan Jenis Kelamin.....	69
Tabel 4.5	Waktu yang dihabiskan Responden di depan Layar Per Minggu	69
Tabel 4.6	Distribusi Rata-rata <i>Screen Based Activity</i> berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Penggunaan Perangkat Layar Elektronik Berdasarkan Kegiatan Belajar.....	70
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Penggunaan Perangkat Layar Elektronik Berdasarkan Kegiatan Hiburan	70
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Responden menurut Perilaku Makan berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Responden menurut Asupan energi berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Responden menurut Durasi Tidur berdasarkan Jenis Kelamin	72
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Responden menurut Tidur Siang berdasarkan Jenis Kelamin	72
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Responden menurut Tidur diatas Jam 10 Malam berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
Tabel 4.14	Distribusi Frekuensi Responden menurut Waktu Tidur Konsisten berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
Tabel 4.15	Hubungan <i>Screen Based Activity</i> dengan Status Gizi Remaja.....	74
Tabel 4.16	Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja	74
Tabel 4.17	Hubungan Asupan energi dengan Status Gizi Remaja	75
Tabel 4.18	Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 4.1 SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.....	63
Gambar 4.2 UKS SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.....	65
Gambar 4.3 Fasilitas Komputer Sekolah.....	65
Gambar 4.4 Kantin dan Jajanan Makanan Gerobak di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.....	66
Gambar 1. Uji Validitas dan Reliabilitas di SMK Negeri 4 Kerinci.....	135
Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Penelitian, Penjelasan Alur Penelitian, dan Penjelasan Pengisian Kuesioner.....	135
Gambar 3. Pengisian Kuesioner.....	135
Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan.....	136
Gambar 5. Wawancara SQ-FFQ.....	136

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	105
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Konsultasi Skripsi	116
Lampiran 3. Berkas Penelitian	117
Lampiran 4. Output Analisis Data Penelitian	124
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	135

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yaitu rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2014). Terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang signifikan, perubahan gaya hidup, perubahan kebiasaan makan, serta peningkatan kebutuhan nutrisi yang sangat penting bagi tubuh dalam rentang usia remaja ini. Hal inilah yang mengakibatkan usia remaja menjadi periode rentan gizi (Almatsier, 2013). Karena berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*), remaja memerlukan asupan zat gizi yang tepat dan relatif besar jumlahnya (Hafiza *et al.*, 2020). Status gizi remaja dipengaruhi oleh seberapa baik asupan nutrisi mereka terpenuhi. Kondisi gizi yang optimal dapat membantu mencegah remaja dari berbagai penyakit, khususnya infeksi, serta dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan mereka (Par'i *et al.*, 2017).

Beban gizi ganda yaitu gizi lebih dan gizi kurang telah menarik perhatian dunia. Pada negara berpenghasilan menengah dan berkembang seperti Indonesia, masalah ini sudah sangat sering terjadi (Shrimpton dan Rokx, 2013). Masalah gizi remaja salah satunya yaitu obesitas. Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja sangat banyak yaitu aktivitas fisik yang kurang, sering konsumsi *fast food*, kurang pengetahuan tentang gizi, gaya hidup sedentary, faktor stress, faktor genetik seperti usia, jenis kelamin, keturunan, serta pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung (Hanum, 2023). Adanya gaya hidup sedentari yang salah satunya adalah aktivitas depan layar yang terlalu lama dan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan kejadian gizi lebih atau obesitas (Amini, 2016; Maidartati *et al.*, 2022).

Selain itu, perilaku makan yang buruk, dan durasi tidur yang buruk juga merupakan faktor penyebab terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja (Yaslina *et al.*, 2015). Usia remaja masih dalam tahap pertumbuhan sehingga banyaknya aktivitas dan perkembangan fungsi fisik dan kognitif, memerlukan gizi seimbang. Nutrisi yang cukup dengan aktivitas fisik sangat

bermanfaat untuk pertumbuhan otak yang sehat, pembelajaran yang optimal, dan kinerja skolastik. Perubahan besar dalam gaya hidup keluarga dengan kebiasaan makan dan meningkatnya waktu tidak beraktivitas karena video game, media sosial, dan komputer telah memainkan peran penting dalam meningkatkan obesitas pada anak-anak dan remaja (Lazarou dan Soteriades 2014).

Aktivitas di depan layar atau biasa disebut dengan *screen based activity* merupakan segala aktivitas yang terkait dengan penggunaan layar termasuk menonton film, bermain video game, menjelajahi internet, menggunakan aplikasi, berbelanja online, menggunakan platform sosial media, maupun kebutuhan pekerjaan atau pendidikan dan sebagainya (Zogora, 2018). Tren *screen based activity* semakin meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Survei Penggunaan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (TIK) pada tahun 2017, sekitar 65,34% individu berusia 9-19 tahun memiliki *smartphone*. Jumlah pengguna *smartphone* atau *gadget* secara global dari tahun ke tahun semakin meningkat. Pada tahun 2019 penggunaan *gadget* telah mencapai angka 3,2 miliar unit naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sedangkan perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* diperkirakan mencapai 3,9 miliar pengguna (Newzoo, 2019).

Christofaro *et al.* (2016) mengungkapkan bahwa terdapat prevalensi yang tinggi dari remaja yang memiliki tingkat *screen based activity* yang tinggi, yaitu sekitar 9 dari 10 remaja menghabiskan lebih dari dua jam sehari dalam aktivitas layar. Kebiasaan *screen based activity* yang tinggi dapat berdampak pada status gizi remaja. Remaja yang memiliki *screen based activity* melebihi (> 2 jam/hari) memiliki kemungkinan untuk mengalami obesitas 2,6 kali lebih besar dibandingkan remaja dengan *screen based activity* yang cukup (≤ 2 jam/hari) (Utami *et al.*, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa sebaiknya dalam sehari maksimal waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan layar tidak lebih dari 4 jam (Hamer *et al.*, 2014). *Screen based activity* >4 jam akan berpengaruh pada kesehatan. Responden yang beraktivitas di depan layar ≤ 28 jam seminggu rata-rata memiliki status gizi normal (Zogora, 2018).

Selain *screen based activity*, perilaku makan juga dapat memberikan dampak pada status gizi. Perilaku makan adalah kebiasaan untuk mengonsumsi

makanan sesuai dengan kebutuhan gizi tiap individu yang dapat dicapai dengan mengonsumsi nutrisi secara seimbang (Pujiati *et al.*, 2015). Dampak dari perubahan yang terjadi pada remaja adalah muncul berbagai permasalahan dan perubahan perilaku, salah satunya adalah perubahan dalam pola makan yang dapat terbagi menjadi perilaku makan yang baik dan perilaku makan yang tidak baik (Pujiati *et al.*, 2015). Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan yang tidak baik seperti makan tidak teratur baik dalam hal waktu maupun jenis makanan, melakukan diet ekstrim untuk menurunkan berat badan, makan berlebihan dan tidak bisa berhenti makan (*binge eating*), dan kebiasaan makan larut malam, dapat mengancam kesehatan fisik dan mental seseorang (Sarintohe dan Prawitasari, 2016).

Parameter lain yang berhubungan dengan status gizi remaja yaitu durasi tidur. Pada sebagian dewasa muda mengalami waktu tidur yang tidak teratur dan sering mengalami ketidakpuasan tidur (Rachmadiani dan Puspita, 2020). Durasi tidur yang pendek akan berpengaruh pada tingkat metabolisme dan juga dapat meningkatkan asupan makan karena lebih banyak waktu yang tersedia untuk makan (Faizi N *et al.*, 2015). Durasi tidur yang pendek juga mempengaruhi status gizi terutama terhadap kejadian obesitas dan mengarah pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berperan dalam mengakibatkan kenaikan berat badan dan obesitas (Morseli *et al.*, 2012). Perubahan hormon ghrelin dan leptin ini yang berpartisipasi pada peningkatan indeks massa tubuh (Zuhdy N, 2015). Selain itu, orang-orang yang kurang tidur akan mudah lelah sehingga aktivitas fisik akan berkurang. Dengan demikian, kelebihan kalori dapat dengan mudah diubah menjadi penumpukan lemak dalam tubuh setelah makan, yang juga menambah berat badan bagi anak-anak dan remaja. Remaja dengan durasi tidur yang kurang memiliki risiko 6,3 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja dengan durasi tidur yang baik (Chen H *et al.*, 2022).

Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang *et al.*, 2016). Obesitas pada remaja meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti tekanan darah, kolesterol, peningkatan trigliserida dan juga diabetes, sehingga menjadi faktor meningkatnya risiko stroke iskemik, jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit metabolik lainnya (Chooi *et al.*, 2019). Selain itu, kelebihan berat badan pada remaja berdampak pada konsentrasi dan fokus belajar. Kondisi kesehatan yang terkait dengan obesitas, seperti *sleep apnea* (gangguan tidur) atau kelelahan, dapat mengganggu kualitas tidur, yang dapat mempengaruhi daya konsentrasi dan kemampuan belajar pada siswa (Kaffah dan Susanto, 2015).

Remaja sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual (Ali dan Asrori, 2016). Penelitian menyebutkan bahwa siswa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi menunjukkan keterlambatan fungsi kognitif yang signifikan dibandingkan dengan siswa dengan IMT normal. Fungsi kognitif yang dimaksud meliputi fungsi intelektual, memori, perhatian, waktu reaksi dan *executive function* (Kaffah dan Susanto, 2015). Temuan penelitian ini mendukung konsep bahwa IMT yang tinggi mempengaruhi kognitif seseorang (Rollins *et al.*, 2022). Kognitif adalah proses yang berhubungan dengan kemampuan dalam bentuk pengenalan secara umum yang bersifat mental dan ditandai dengan representasi suatu objek ke dalam gambaran mental seseorang apakah dalam bentuk simbol, tanggapan, ide atau gagasan, dan nilai atau pertimbangan. Proses kognitif berhubungan dengan tingkat kecerdasan (intelegensi) seseorang (Kuswana, 2013). Oleh karena itu, faktor kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan belajar, karena sebagian besar aktivitas dalam belajar selalu berhubungan dengan mengingat dan berpikir (Zakiah dan Khairi, 2019). Oleh karena itu, status gizi pada remaja sangat penting untuk diperhatikan agar memiliki fungsi kognitif yang baik demi masa depan bangsa.

Secara global, prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun meningkat secara drastis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2021). Prevalensi kegemukan di Indonesia meningkat dari 8,3% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013b, 2019a). Menurut data Riskesdas 2018

Prevalensi Status gizi untuk Provinsi Jambi kategori status gizi kurus (8,3%), overweight (13,3%), Obesitas (17,3%). Hal ini menunjukkan masih terdapat masalah gizi pada remaja di provinsi Jambi. Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Jambi 2018, diketahui salah satu kabupaten dengan prevalensi obesitas tertinggi untuk kelompok usia 16-18 tahun di Provinsi Jambi yaitu salah satunya adalah Kabupaten Kerinci dengan prevalensi mencapai (3,92%) (Riskesdas, 2018).

SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci merupakan salah satu satuan pendidikan yang berlokasi di Kecamatan Kayu Aro Barat, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sistem pembelajaran di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci dilakukan selama enam hari setiap minggu. SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci memiliki kejuruan Multimedia yang dimana kejuruan tersebut mengharuskan pelajar menatap layar dengan intensitas yang sangat sering yaitu setiap hari. Oleh sebab itu, menurut peneliti, hal ini menyebabkan pelajar banyak menghabiskan waktu di depan layar untuk mengerjakan tugas dan ditambahkan dengan tugas-tugas mata pelajaran lainnya, sehingga banyak pelajar yang mengorbankan waktu tidurnya untuk mengerjakan tugas di depan layar yang mengakibatkan berkurangnya waktu tidur dan berpengaruh pada perilaku makan pelajar.

Sekolah ini dipilih menjadi tempat penelitian dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut juga tidak memiliki batasan dalam membawa *handphone* atau *gadget* ke sekolah, sehingga waktu SBA pada pelajar memungkinkan lebih tinggi. Remaja yang juga menggunakan *gadget* sebagai sarana media sosial memungkinkan terpaparnya iklan makanan yang menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi perilaku makan mereka. Selain itu, SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci belum pernah dilakukan penelitian terkait sehingga peneliti tertarik untuk menjadikan tempat ini sebagai lokasi penelitian. Jadi setelah melihat latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan *screen based activity*, perilaku makan, dan durasi tidur dengan status gizi pada pelajar di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah di atas diketahui bahwa kelompok remaja adalah kelompok rentan gizi karena pada masa remaja terjadinya proses *growth spurt* atau pertumbuhan yang cepat. Hal ini dikarenakan remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sehingga untuk mencapai status gizi yang optimal, remaja memerlukan asupan zat gizi yang sesuai. Selain itu, remaja juga mengalami masa pubertas sehingga membutuhkan perhatian lebih terhadap status gizinya agar tidak mengalami malnutrisi, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah perilaku menatap layar yang terlalu lama, perilaku makan yang tidak sehat, dan waktu tidur yang buruk. SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci merupakan SMK yang memiliki aktivitas berbasis layar yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah ada hubungan *screen based activity*, perilaku makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *screen based activity*, perilaku makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, usia, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua per bulan, dan jumlah uang saku responden per hari) *screen based activity*, perilaku makan, dan durasi tidur remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.
2. Untuk menganalisis hubungan *screen based activity* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.
3. Untuk menganalisis hubungan perilaku dan asupan makan dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.
4. Untuk menganalisis hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Manfaat penelitian ini bagi siswa yaitu dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara aktivitas berbasis layar, perilaku makan, durasi tidur, dan status gizi. Hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif terkait gaya hidup siswa agar menjadi lebih sehat lagi.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi sekolah tentang pentingnya membatasi anak dengan layar *gadget*, pentingnya memperhatikan makanan di kantin sekolah, dan pentingnya durasi tidur yang cukup terutama pada anak remaja.

3. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu meningkatkan wawasan dan sebagai sumber literatur mengenai ilmu pengetahuan dalam meneliti *hubungan screen based activity*, perilaku makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kabupaten Kerinci

1.5.2 Lingkup Metode

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional study*, serta analisis data yang digunakan ialah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2023 - 09 Januari 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina., Mulyati H., dan Aziz DS. (2019). 'Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu'. *CHMK Health Journa.*, 1(2)
- Alfinnia, S., Muniroh, L. dan Atmaka, D.R. (2021). 'Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk)', *Amerta Nutrition*, 5(3), 223-229.
- Al-Hazza, HM, Musaiger, AO, Abahussain, NA, Al-obayel, HI, Qahwaji, DM. (2012). 'Prevalence of short sleep duration and its association with obesity among adolescents 15- to 19-year olds: A cross-sectional study from three major cities in Saudi Arabia'. *Annals Of Thoracic Medicine*, 7(3), 133–139.
- Ali, M dan Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Allo, B., Syam, dan Virani. (2013). 'Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi lebih pada Siswa Sekolah Dasar Negeri I Sudirman Makassar'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.
- Almatsier. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Amini, A. Z. (2016). *Sedentary Lifestyle sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja SMP Stunting Usia 12-15 Tahun di Kota Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Amsi, Muhajirin. (2011). *Gizi dan makanan sehat*. Jakarta: Salemba medika.
- Andriani, R., Suhwardi, dan Hapisah. (2022). 'Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Perilaku Seksual Pranikah', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3441-3446.
- Angels. M. R., Marunduh, dan Rampengan. (2013). 'Gambaran Durasi Tidur Pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan'. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 849-853.
- Anggita., Imas, M., dan Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Anggraini S, Handayani D, Kusumastuty I. (2018). 'Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas', *Indones J Hum Nutr*, 5(2), 74–84.
- Annisa, F., dan Setiarini, T. (2022). 'Dampak Gangguan Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja'. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 191-200.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Ash, T dan Taveras, E. M. (2017). 'Associations of short sleep duration with childhood obesity and weight gain: summary of a presentation to the National Academy of Science's Roundtable on Obesity Solutions'. 3(5), 389-392.
- Atikah, N. (2020). 'Dampak Program Full Day School terhadap Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMP Global Surya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020'. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Aziz, Ismail. (2019). 'Pengaruh Uang Saku, Gaya Hidup dan Perilaku Menabung Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa'. Universitas Brawijaya
- Badi'ah A. (2019). 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur Dengan Kegemukan pada Remaja di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang'. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Barasi, M. E. (2007). *Hubungan asupan makan dan faktor lain*. Jakarta: erlangga
- Benarroch, A., Pérez, S., dan Perales, J. (2013). 'Factors influencing adolescents eating behavior: Application and validation of a diagnostic instrument'. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219–1244.
- Biswas, S. dan Mishra, U. (2015). 'Continuous Fixed-Bed Column Study and Adsorption Modeling: Removal of Lead Ion from Aqueous Solution by Charcoal Originated from Chemical Carbonization of Rubber Wood Sawdust', *Journal of Chemistry*, 2015.
- BKKBN. (2017b). *Survei Kependudukan, Keluarga Berencana, Kesehatan Reproduksi Remaja dan Pembangunan Keluarga di Kalangan Remaja Indonesia*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Berencana Nasional.
- Bruno, L. (2019). 'Landasan Teori Dispepsia'. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Bucksch, Jens., et al. (2016). 'International Trends in Adolescent Screen-Time Behaviors From 2002 to 2010'. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 417-425.
- Burton, S., Howlett, E., Tangar, A. H. (2019). 'Food for thought: how will the nutrition labeling of quick service restaurant menu items influence consumers' product evaluations, purchase intentions, and choices?'. *Journal of Retailing*, 85(3), 258-273.
- Cakrawati, Dewi, dan Mustika. (2014). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Carney, Paul R. et all. (2015). *Clinical Sleep Disorders; second edition*. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Carsel, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Edisi 1. Penebar Media Pustaka.
- Carson, V., Tremblay, M. S., Chaput, J. P., dan Sebastien F.M. (2016). 'Associations Between Sleep Duration, Sedentary Time, Physical Activity, and Health

- Indicators Among Canadian Children and Youth Using Compositional Analyses'. *Physiol. Nutr. Metab*, 41, S294-S302.
- Chen, D. R., Truong, K. D., dan Tsai, M. J. (2013). 'Prevalence of poor sleep quality and its relationship with body mass index among teenagers: evidence from Taiwan'. *Journal of school health*, 83(8), 582-588.
- Chen H, Wang LJ, Xin F, Liang G, Chen Y. (2022). 'Associations between sleep duration, sleep quality, and weight status in Chinese children and adolescents'. *BMC Public Health*, 22(1).
- Chooi YC, Ding C, Magkos F. (2019). 'The Epidemiology of Obesity'. *Metabolism Journal*, 92, 6-10.
- Christofaro *et al.* (2016). 'Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls'. *European Journal of Sport Science*, 16(4).
- Corbafo *et al.* (2015). Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di Sd Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang.
- Crispim, C. A. *et al.* (2013). 'Relationship between Food Intake and Sleep Pattern in Healthy Individuals'. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7(6), 659–664.
- Cui, H., López, M., dan Rahmouni, K. (2017). 'The cellular and molecular bases of leptin and ghrelin resistance in obesity'. *Nature Reviews Endocrinology*, 13(6), 338-351.
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. D., dan Deforche, B. (2014). 'Determinants of Eating Behaviour in University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions'. *BMC Public Health*, 14 (53), 1-12.
- Eyal, K., & et al. (2016). 'High on attractiveness, low on nutrition: An over-time comparison of advertising food products on Israeli television'. *Journal of Health Communication*.
- Fadhilah, Farah H., Bagoes., dan Zahroh. (2018). 'Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Anak Gizi Lebih di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1), 734-744.
- Fakihan, Ahmad. (2016). 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia'. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Faizi N, Khan Z, Amir A, Azmi SA. (2015). 'Sleep duration and its effect on nutritional status in adolescents of Aligarh, India'. *SAJCH South African J Child Heal*, 9(1), 18–21.
- Felita, Pamela *et al.* (2016). 'Pemakaian Media Sosial dan Self Concept Pada Remaja'. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30-41.

- Fernandes, V. *et al.* (2023) 'How Does the Level of Physical Activity Influence Eating Behavior? A Self-Determination Theory Approach', *Journal Life*, 13(2), 1–11.
- Furman, Ellen Frances. (2014). 'The Theory of Compromised Eating Behavior'. University of Massachusetts.
- Guthrie JF, Fox JJ, Cleveland LE, Welsh S. (1995). 'Who uses nutrition labeling, and what effects does label use have on diet quality?'. *Journal of Nutrition Education*, 27, 163 – 172.
- Hafiza, Dian., *et al.* (2020). 'Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru'. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86-96.
- Hall K. D., dan Guo J. (2017). 'Obesity Energetics: Body Weight Regulation and the Effects of Diet Composition', *PubMed Journal*, 152(7), 1718-1727.
- Hamer, M., Stamatakis, E., Mishra, GD. (2014). 'Television-and Screen-Based Activity and Mental Well-Being in Adults'. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(4), 375-380.
- Handojo M. (2018). 'Hubungan Gangguan Kualitas Tidur PSQI dengan Fungsi Kognitif pada PPDS Pasca Jaga Malam'. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Hanum, Azmy M. (2023). 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja'. *Healthy Tadulako Journal*, 9(2), 137-17.
- Harris, J. L., Bargh, J.A., dan Brownell K. D. (2013). 'Priming Effects of Television Food Advertising on Eating Behavior'. *PubMed Central*, 28(4), 404-13.
- Hastono, S. P. (2018). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Depok: Rajawali Pers
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: Gramedia.
- Herwanto, Umboh A. (2017). 'Penurunan Kapasitas Memori Kerja Pada Residen Pediatri yang Kurang Tidur'. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 62-67.
- Hidayat, A. Alimul Aziz dan Uliah, Musrifatul. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2-Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayatullah, S., Waris, A., dan Devianti, R. C. (2018). 'Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food'. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 6(2), 240–249.
- Hikmawati, Fenti. (2017). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Rajawali Pers
- Husaini, A. (2021). *Dampak Gangguan Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa : Studi Literatur*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Husein, Umar. (2013). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali

- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., et al. (2016). 'Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and wellbeing'. *Health behaviour in school-aged children (HBSC)*.
- Indriantoro, Nur dan Supono, Bambang. (2013). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi dan Manajemen*. Yogyakarta: FEB Universitas Gajah Mada.
- Kaffah, S. dan Susanto, A.D. (2015). 'Pengaruh Obstructive Sleep Apnea (OSA) Terhadap Fungsi Kognitif', *Jurnal Respirologi Indonesia*, 35(4), pp. 247–259.
- Kartono, Kartini. (1990). *Psikologi Anak dan Remaja*. Bandung : Mandar Maju
- Kemenkes RI (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta. Dari: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf.
- Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Dari: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013b). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kholid, A. (2013). *Promosi Kesehatan: dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Knebel, M. T. G., da Costa, B. G. G., dos Santos, P. C., de Sousa, A. C. F. C., dan Silva, K. S. (2021). 'The conception, content validation, and test-retest reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)'. *Jornal de Pediatria*.
- Knutson KL, dan Van Cauter E. (2014). 'Associations Between Sleep Loss and Increased Risk of Obesity and Diabetes'. *PubMed*, 11(29), 287-304.
- Kumala, A.M., Margawati, A., dan Rahadiyanti, A. (2019). 'Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun'. *Journal of Nutrition Collage*, 8(2); 73-80.
- Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., dan Lusmilasari, L. (2016). 'Physical activity dan sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status'. *International Journal of Community Medicine dan Public Health*, 3(3), 988–988.
- Kuswana, Wowo Sunaryo. (2013). *Taksonomi Kognitif Perkembangan Ragam Berpikir*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Laili, F. N. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya*. Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya.

- Lazarou C, Soteriades ES. (2014). 'Children's physical activity, TV watching and obesity in Cyprus: the CYKIDS study'. *Europ Journal Public Health*. 20(1), 70–7.
- Lee, J. *et al.* (2020) 'Inhibition of REV-ERBs stimulates microglial amyloid-beta clearance and reduces amyloid plaque deposition in the 5XFAD mouse model of Alzheimer's disease', *Aging Cell*, 19(2), 1–15.
- Lynch B. M, Courneya K. S, Friedenreich C. M. (2013). 'A Case-Control Study Of Lifetime Occupational Sitting And Likelihood Of Breast Cancer'. *PubMed Journal*. 1(6):1257-62.
- Maehara M., Rah JH., Roshita A., Suryantan J, Rachmadewi A, Izwardy D. (2019). 'Patterns And Risk Factors of Double Burden of Malnutrition Among Adolescent Girls and Boys in Indonesia'. *PubMed Journal*, 14(8).
- Maidartati *et al.* (2022). 'Gambaran Sedentary Lifestyle pada Remaja Di SMK Kota Bdanung'. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250-265.
- Makalew, Kawengian, S. Malonda, N. (2013). 'Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan Kelas 5 SDN Tounelet dan SD katolik st. Monica Kecamatan Langowan Barat'.
- Mardalena, Ida. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Mardatillah, Mutiah. (2022). 'Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun Di Kota Palembang'. Universitas Sriwijaya
- Marwoko, Gatot, C. A. (2019). 'Psikologi Perkembangan Masa Remaja'. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60–75.
- Masdewi, Mazarina, Teti. (2011). 'Korelasi perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi di SMP'. *Journal Teknologi dan Kejuruan*, 34(2), 5-8.
- Masyitoh, Budiono I. (2023). 'Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja'. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 59-68.
- Miller, AL., Lumeng, JC., LeBourgeois, MK. (2015). 'Sleep patterns and obesity in childhood'. *PubMed Journal*, 22(1), 41-47.
- Moehji, S. (2017). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Pustaka Kemang.
- Mokolensang *et al.* (2016). 'Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung'. *eBiomedik*, 4(1), 128-135.
- Morselli, *et al.* (2012). 'Sleep and Metabolic Function'. *Eur J Physio*, 463(1), 139–60.

- Na'imah, F. (2014). 'Hubungan Kebiasaan Tidur dan Menonton Televisi dengan Status Gizi Remaja di SMP Bina Insani Bogor'. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Newzoo. (2019). "Most Popular PC Games". Dari internet: <https://newzoo.com/insights/rankings/top-20-core-pc-games/>
- Nugraha, Asep Irpan. (2018). 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Smartphone dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta'. *E-Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan*, 7(3), 267- 282.
- Nurfadilah SH, Ahmad RA, Julia M. (2017). 'Aktivitas Fisik dan Screen Based Activity dengan Pola Tidur Remaja di Wates'. *Journal of Community Medicine and Public Health*. 33(7):343-50.
- Nurwanti, E., Hadi, H., dan Julia, M. (2016). 'Paparasi iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta'. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 1(2), 59-70.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Aceh: Rineka Cipta.
- Olmez, S., et al., (2015). 'Factors affecting general sleep pattern dan quality of sleep in pregnant women'. *J Turk Soc Obstet Gynecol*, 12(1): 1-5.
- Pangesti, N., Gunawan, IMA., dan Julia, M. (2016). 'Screen based activity sebagai faktor risiko kegemukan pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta'. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 13(1), 34-41.
- Par'i, H. M. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Peever J., dan Fuller, PM. (2017). 'The Biology of REM Sleep'. *PubMed Journal*, 27(22), R123-7R1248.
- Permenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Menteri Kesehatan RI.
- Pinalosa, I., Silvana, M., dan Anggraini, S. (2018). 'Perbandingan Kualitas tidur Siswa/siswi di SMK negeri dan SMK Swasta'. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1-17.
- Pitasari, P., Didit, D., dan Nugraheni, T. L. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Pramono, A., dan Sulchan, M. (2014). 'Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Semarang'. *Gizi Indon*, 37(2), 129-136.
- Prentice, A. M. (2016). 'The emerging epidemic of obesity indeveloping countries. *Int J Epidemiol*, 35, 93-9.

- Pratiwi, Liliek., dan Nawangsari, Harnanik. (2022). 'Penyuluhan dengan Topik Gaya Hidup Sehat Remaja'. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45-52.
- Pribadi, P. S. A., dan Nurhayati, F. (2018). 'Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto'. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pujiati, Arneliwati, dan Rahmalia, S. (2015). 'Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri'. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1345-1352.
- Putra, N. F. P. (2013) 'Peranan Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak Dalam Mencegah Perilaku Seks Pranikah di SMK Negeri 3 Samarinda Kelas XII', *eJournal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 35–53.
- Purnamasari NDP, Widnyana M, Antari NKAJ, dan Andayani NLN. (2021). 'Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana'. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18.
- Purwanigrum, Danarti. (2015). *Teknik Pengujian dan Analisis Mikrobiologis pada Pengendalian Mutu Produk Jamu di PT. Air Mancur*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Rachmadiani D, Puspita ID. (2020). 'Korelasi antara Asupan Protein, Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja Correlation between Protein Intake, Fiber and Sleep Duration with Adolescent Nutritional Status'. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2).
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., Agoes, A., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2021). 'Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim'. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri
- Rae, A. E., dan Renyoet, B. S. (2022). Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95-107.
- Rahayu, T. B., dan Fitriana. (2020). 'Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro'. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 10(2), 6-10.
- Rahma, Hida N. (2020). Hubungan Screen Time dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6 – 18 Tahun : A Narrative Review, 21(1), 1-9.
- Rahma, N. F., Putri, T. H., dan Fahdi, F. K. (2023). 'Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama'. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816

- Rahman, A., dan Pubian, A. K. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur Pada Pasien yang Akan Menjalani Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1), 1-11.
- Razak, R. (2021). Jenis Analisis Statistik di Penelitian Kesehatan Masyarakat. In I. P. Sari, Y. Ardillah, dan Najmah (Eds.), *Menulis Itu Mudah* (1st ed., pp. 151–152). Rajawali Pers.
- Rianti AP., Soraya S., Ekaningrum AY. (2023). ‘Hubungan Penggunaan Media Sosial, Pengetahuan Makan, dan Sikap dengan Perilaku Makan Remaja Kabupaten Lebak’. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 22(2), 81-86.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta.
- Riskawati. (2018). ‘Uji Validitas dan Reliabilitas’. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 1–10.
- Roba, KT. Abdo, M. dan Wakayo T. (2016). ‘Nutritional Status and Its Associated Factors among School Adolescent Girls in Adama City, Central Ethiopia’. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 6(3).
- Roflin, E., Liberty, I. A., dan Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Rollins, B.Y., Riggs, N.R. and Francis, L.A. (2022) ‘Executive Function and BMI Trajectories Among Rural , Poor Youth at High Executive Function and BMI Trajectories Among Rural , Poor Youth at High Risk for Obesity’. *Obesity Journal*, 29(2), 379–387.
- Safitri D. E., Rahayu N. S. (2020). ‘Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan : Tinjauan Sistematis The Determinants of Urban Adults ’ Obesity : Systematic review’. *Arkesmas*, 5(1), 1–15.
- Salmon J, Timperio A, Telford A, Carver A, Crawford D. (2013). ‘Association of Family Environment with Children’s Television Viewing and With Low Level of Physical Activity’. *Obes Res*, 13(19), 39-51.
- Sarfriyanda J, Karim D, Dewi AP. (2015). “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa”. *JOM*, 2(2).
- Sari, Ni Kadek D. R. (2019). Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Tabanan. Karya Tulis Ilmiah: Poltekkes Denpasar
- Sarintohe, Prawitasari. (2016). *Teori Sosial Kognitif dalam Menjelaskan Perilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas*. Bandung (ID): Sosiains.
- Sartika, W. et al. (2022) ‘Pengaruh Uang Saku terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19’, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 400-405.

- Sayogo. (2014). *Gizi dan Pertumbuhan Remaja. Jakarta (ID):* Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 13.
- Schmid, SM, Hallschmid, M, Kamila, JC, Born, J, Schultes, B. (2008). 'A Single Night Of Sleep Deprivation Increases Ghrelin Levels Feelings Of Hunger In Normal-Weight Healthy Men'. *Journal Of Sleep Researc*, 17(3), 331- 334.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Setyorini, Kartika. (2010). 'Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri' (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMKN 4 Semarang).
- Sholeha L. (2014). *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat*, UIN Jakarta.
- Shrimpton R, Rokx C. (2013). *The Double Burden of Malnutrition A Review of Global Evidence*. NW Washington: The World Bank
- Siyoto, S. dan Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sofiatun, T. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makassar, Universitas Hasanuddin Makassar.
- Sufren, dan Natanael, Yonathan. (2013). *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RdanD*. Edisi 2. Bandung: Alfabeta.
- Suharsa, Hari., Sahnaz. (2016). 'Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014'. *Jurnal Lingkar Widyaaiswara*, 3(1), 53-76.
- Sulfianti, Sutrio, Novela, V., Saragih E., Junita D., Sari, C., Maharani, H., Argaheni, N. 2021. *Penentuan Status Gizi*. Yayasan Kita Menulis.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., dan Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., dan Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Susanti, YID. (2018). 'Hubungan Antara Pola Tidur dengan Prestasi Belajar'. *School Education Journal*, 8(1), 107-112.
- Susanto H. (2018). 'Durasi Lama Tidur pada Remaja di Dua Negara Asean'. *Buku Proceeding Unissula Nurs Conf*, 1(1), 11–6.

- Sutarbi, Tata. (2013). *Analisis Sistem Informasi*. Yogyakarta : Andi.
- Suzuki, Miyamoto MD, Hirata MD. (2017). ‘Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management’. *Gen Fam Med*. 18, 61-71.
- Syamoedin, W. K. P. (2015). ‘Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 9 Manado’. *E-Journal keperawatan*, 3(1), 1-10.
- Syinen. (2015). Sumber Data, Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.
- Tarwoto, dan Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Taylor, AW., Winefield, H., Kettler, L., Roberts, R., Gill, TK. (2012). ‘A Population Study of 5 to 15 Year Olds: Full Time Maternal Employment not Associated with High BMI. The Importance of Screen-Based Activity, Reading for Pleasure and Sleep’. *Matern Child Health J*, 16, 587-599.
- Titis Penggalih, M. H. S., Nirmala Dewinta, M. C., Pratiwi, D., Solichah, K. M., dan Niamilah, I. (2020). *Gizi Olahraga I: Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Gajah Mada University Press.
- Tremblay *et al.*, (2016). ‘Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep’. *Physiol. Nutr. Metab*, 41, S311–S327.
- Utami N, Purba M, Huriyati E. (2018). ‘Papararan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja SMP Di Kota Yogyakarta’. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), 73-78.
- Valenti *et al.*, (2017). ‘Time Trends in the Family Physician Management of Insomnia: The Australian Experience (2000–2015)’. *Journal Clinic Sleep Medicine*, 13(6), 785-790.
- Vania, V dan Kumala, M. (2022). ‘Hubungan antara durasi tidur dengan status gizi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Tarumanagara angkatan 2018’. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 222-227.
- WHO. (2014). *Health for the World’s Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- WHO. (2021). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Widajanti, Laksmi. (2009). *Survei Konsumsi Gizi*. Semarang: Universitas Diponegoro Press
- Widianti, Nur dan Candra, A. (2014). ‘Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Theresiana Semarang’. *Journal of Nutrition College*, 1(1); 398-404.

- Wijaya, I Made Gede Putra. (2019). 'Pengaruh Gender Dan Motivasi Memilih Sekolah Kejuruan Terhadap Prestasi Belajar (Study Kasus Di Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung) Tahun 2018'. *Stilistika*, 7(2), 211-225.
- Willet, W. (1998). 'Food frequency methods. Nutritional Epidemiology'. *Oxford University Press, Oxford*, 69-91.
- Wisniewski, AB., Chernaused, SD.(2019). 'Gender in childhood obesity: family environment, hormones, and genes'. *PubMed Journal*, 6(1), 76-85.
- Zhang, Shichen Zhang, Fangbiao Tao. (2015). 'Low Physical Activity dan High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems dan Poor Sleep Quality among Chinese College Students'. *J PloS One*. 10(3), 1–10.
- Yaslina., *et al.*, (2015). 'Perilaku Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah'. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(2), 23-29.
- Yusinta, A. N., dan Adriyanto. A. (2018). 'Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun'. *Amerta Nutr*, 147-154.
- Zahrani, Dita A. (2022). 'Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat'. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 4(1), 7-12.
- Zakiah, Z. dan Khairi, F. (2019). 'Pengaruh Kemampuan Kognitif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas V Sdn Gugus 01 Kecamatan Selaparang', *El Midad*, 11(1), 85–100.
- Zuhdy N. (2015). 'Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri Sma Kelas 1 Di Denpasar Utara'.
- Zogara, A. U. (2018). 'Screen Based Activity Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Kupang'. *CHMK Health Journal*, 2(3), 15-19.