

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA



OLEH

**NAMA : VINA ELFANIA
NIM : 10021282126059**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

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



OLEH

NAMA : VINA ELFANIA
NIM : 10021282126059

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 17 Juli 2025**

Vina Elfania; Dibimbing oleh Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH.

Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

xvi + 97 halaman, 19 tabel, 2 gambar, 24 lampiran

ABSTRAK

Indonesia menempati peringkat keempat dalam jumlah pengguna aktif *smartphone* terbanyak di dunia, dengan penggunaan internet yang didominasi oleh *Generation Z*, termasuk mahasiswa. Sementara itu, aktivitas fisik mahasiswa cenderung rendah karena padatnya aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, menggunakan desain *cross-sectional* pada 74 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil univariat menunjukkan intensitas penggunaan *smartphone* responden terbagi secara merata antara kategori rendah dan tinggi (masing-masing 50%), sebagian besar memiliki aktivitas fisik aktif (64,9%) dan status gizi normal (64,9%). Uji *Chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan status gizi ($p = 0,465$), namun terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,026$), di mana responden kurang aktif berisiko 2,15 kali lebih besar mengalami status gizi tidak normal. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan data durasi layar langsung dari perangkat responden untuk meningkatkan akurasi. Mahasiswa diharapkan menggunakan *smartphone* secara bijak, menjaga aktivitas fisik, dan mempertahankan status gizi normal, sementara temuan ini dapat menjadi masukan bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dalam menyusun program promosi kesehatan bagi mahasiswa.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Status Gizi
Kepustakaan : 138 (2015-2025)

Indralaya, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.

NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH.

NIP.199303172022032007

NUTRITION PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, July 17th 2025

Vina Elfania; Supervised by Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH.

The Relationship Between Smartphone Usage Intensity and Physical Activity with Nutritional Status Among Students of the Nutrition Program Faculty of Public Health Sriwijaya University

xvi + 97 pages, 19 tables, 2 figures, 24 appendices

ABSTRACT

Indonesia ranked fourth in the world for the number of active smartphone users, with internet use dominated by Generation Z, including university students. Meanwhile, students tended to have low levels of physical activity due to academic demands. This study aimed to examine the relationship between smartphone usage intensity and physical activity with nutritional status among students of the Nutrition Program Faculty of Public Health Sriwijaya University. A cross-sectional design was used with 74 respondents selected through purposive sampling. The univariate results showed that smartphone use was evenly divided between low and high categories (50% each), with most respondents being physically active (64.9%) and having normal nutritional status (64.9%). The Chi-square test showed no significant relationship between smartphone usage intensity with nutritional status ($p = 0.465$), but there was a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.026$), where less active respondents were 2,15 times more likely to have abnormal nutritional status. Future researchers are advised to use screen time data obtained directly from respondents devices to improve accuracy. Students are expected to use smartphones wisely, stay physically active, and maintain a normal nutritional status, while these findings may serve as input for the Faculty of Public Health Sriwijaya University in developing student health promotion programs.

Keywords : Nutritional Status, Physical Activity, Smartphone Usage Intensity
References : 138 (2015-2025)

Indralaya, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.

NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH.

NIP.199303172022032007

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 14 Juli 2025

Yang Bersangkutan



Vina Elfania

10021282126059

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

VINA ELFANIA

10021282126059

Indralaya, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM.
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Ira Dewi Ramadhani.

Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH.
NIP.199303172022032007

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 17 Juli 2025.

Indralaya, 30 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes.

NIP. 199110162023211020

()

Anggota :

2. Mahfuzhoh Fadillah Heryanda, S.Gz., M.Gz.

NIP. 199606112024062001

()

3. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH.

NIP. 199303172022032007

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi



Prof. Dr. Misnarti, S.KM., M.KM.

NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.

NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Vina Elfania

Tempat, Tanggal Lahir : Simpang, 10 Mei 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jalan Jendral Sudirman, No. 140, Desa Simpang
Agung, Kecamatan Simpang, Kabupaten Oku
Selatan, Provinsi Sumatera Selatan.

Email : vinaelfania97@gmail.com

No. HP/WA : 085783879630

Riwayat Pendidikan

2008-2014	SD Negeri 1 Simpang
2014-2017	SMP Negeri 1 Simpang
2017-2020	SMA Negeri 1 Simpang
2021-Sekarang	Universitas Sriwijaya/S1 Gizi

Pengalaman Organisasi/Komunitas

2018-2019	Koordinator Sekbid Seni Osis SMA Negeri 1 Simpang.
2022-2023	Staff Ahli Divisi Kastrat Himpunan Keluarga Gizi (HIKAGI).
2022-2023	Staff Ahli Departemen Kaderisasi LDF BKM Adz-Dzikra.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya” dengan baik. Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM. selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu, waktu, bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan ilmu, masukan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Mahfuzhoh Fadillah Heryanda, S.Gz., M.Gz. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan ilmu, masukan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen, Staff, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, serta seluruh responden dalam penelitian ini
7. Kepada ibuku tercinta Hizayani, terima kasih atas doa yang tak pernah putus dan dukungan yang selalu mengalir tanpa henti. Kehadiran Ibu menjadi dorongan terbesar sekaligus sumber kekuatan yang menuntun penulis untuk terus melangkah dan berjuang. Segala usaha dan kerja keras selama ini selalu penulis niatkan untuk membahagiakan Ibu.
8. Kepada ayahku tercinta Ahmad Efendi, terima kasih atas usaha dan kerja keras yang Ayah lakukan tanpa kenal lelah. Semangat dan keteguhan Ayah menjadi dorongan bagi penulis untuk terus berjuang meraih masa depan dan menjadi pribadi yang Ayah banggakan.

9. Kepada adik-adikku tersayang Adil Wahyu Prasatya dan Varrel Arjuna Petra, terima kasih telah menjadi penyemangat sekaligus pengingat penulis agar senantiasa berusaha menjadi pribadi yang dapat kalian banggakan
10. Kepada sepupuku Vivien Nisa Bella, terimakasih senantiasa mendampingi penulis sejak awal perjuangan mengikuti tes masuk perguruan tinggi, menemani selama berada di Indralaya, hingga akhirnya penulis wisuda.
11. Sahabatku, Cenny Dwi Cyta Herdiansyah, Denisa Putri Arliani, Soti Afaf Kamilah, dan Zhafira Rahma Inayah, yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, semangat, dan doa sejak masa sekolah hingga saat ini.
12. Sahabat seperjuangan, Raisya Amalyandini, Jahia Jayanti, Alfina Putri Nursalim, dan Anindia Mayang Sari yang selalu menemani, memberikan doa, semangat, serta bantuan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
13. Teman teman Nucleus (Gizi 2021) yang telah kebersamai selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas kekurangan penulisan dalam skripsi ini serta penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan informasi bagi pembaca.

Indralaya, Juli 2025



Vina Elfania

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Vina Elfania
NIM : 10021282126059
Program Studi : Gizi
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 antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya“

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 : 30 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Vina Elfania)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Bagi Peneliti	5
1.4.2. Bagi Mahasiswa	5
1.4.3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.5. Ruang Lingkup	6
1.5.1. Lingkup Lokasi	6

1.5.2.	Lingkup Waktu.....	6
1.5.3.	Lingkup Materi.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....		7
2.1.	Remaja dan Dewasa Awal.....	7
2.1.1.	Pengertian Remaja	7
2.1.2.	Tahapan Perkembangan Remaja	8
2.1.3.	Pengertian Dewasa	8
2.1.4.	Tahapan Perkembangan Dewasa	9
2.1.5.	Pengertian Mahasiswa.....	10
2.2.	<i>Smartphone</i>	11
2.2.1.	Pengertian <i>Smartphone</i>	11
2.2.2.	Dampak Positif dan Negatif Penggunaan <i>Smartphone</i>	11
2.2.3.	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	13
2.2.4.	Faktor Yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	14
2.3.	Aktivitas Fisik	15
2.3.1.	Pengertian Aktivitas Fisik	15
2.3.2.	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	16
2.3.3.	Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
2.3.4.	Faktor Yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	18
2.3.5.	Pengukuran Aktivitas Fisik	20
2.3.6.	Kategori Aktivitas Fisik	21
2.4.	Status Gizi	21
2.4.1.	Definisi Status Gizi	21
2.4.2.	Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Seseorang	22
2.4.3.	Penilaian Status Gizi Metode Antropometri	26
2.4.4.	Kategori Status Gizi	27

2.4.5.	Klasifikasi Status Gizi.....	27
2.5.	Hubungan Antara Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa	28
2.6.	Kerangka Teori.....	31
2.7.	Kerangka Konsep	32
2.8.	Penelitian Terkait	32
2.9.	Definisi Operasional.....	38
2.10.	Hipotesis.....	41
BAB III.	METODE PENELITIAN	42
3.1.	Desain Penelitian	42
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.2.1.	Populasi Penelitian.....	42
3.2.2.	Sampel Penelitian.....	42
3.2.3.	Besar Sampel.....	43
3.3.	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	45
3.3.1.	Jenis Data	45
3.3.2.	Cara Pengumpulan Data.....	45
3.3.3.	Alat Pengumpulan Data	47
3.4.	Pengolahan Data.....	48
3.5.	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
3.5.1.	Uji Validitas	49
3.5.2.	Uji Reliabilitas	51
3.6.	Analisis dan Penyajian Data.....	51
3.6.1.	Analisis Univariat.....	51
3.6.2.	Analisis Bivariat.....	52
3.7.	Penyajian Data.....	52

BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	53
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
4.1.1. Gambaran Umum Universitas Sriwijaya	53
4.1.2. Gambaran Umum Fakultas Kesehatan Masyarakat	53
4.1.3. Gambaran Khusus Program Studi Gizi (S1)	54
4.2. Hasil Penelitian.....	54
4.2.1. Hasil Analisis Univariat	54
4.2.2. Hasil Analisis Bivariat	60
BAB V. PEMBAHASAN	62
5.1 Keterbatasan Penelitian	62
5.2. Pembahasan	62
5.2.1. Karakteristik Responden	62
5.2.2. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	64
5.2.3. Aktivitas Fisik	67
5.2.4. Status Gizi	69
5.2.5. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Status Gizi.....	71
5.2.6. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi	74
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
6.1. Kesimpulan.....	78
6.2. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Ambang batas IMT untuk Indonesia.....	28
Tabel 2. 2 Ambang Batas (<i>Z-Score</i>) IMT/U	28
Tabel 2. 3. Penelitian Terkait	32
Tabel 2. 4. Definisi Operasional	38
Tabel 3. 1. Sebaran Sampel Pada Setiap Angkatan Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	44
Tabel 3. 2. Cara Pengumpulan Data.....	45
Tabel 3. 3. Alat Pengumpulan Data	47
Tabel 3. 4. Uji Validitas Kuisisioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	50
Tabel 3. 5. Reliabilitas Kuisisioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	51
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden	55
Tabel 4. 2. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Responden.....	56
Tabel 4. 3. Frekuensi Penggunaan Smartphone dan Durasi Penggunaan Smartphone Responden.....	56
Tabel 4. 4. Jenis Penggunaan Smartphone Responden	57
Tabel 4. 5. Aktivitas Fisik Responden	58
Tabel 4. 6. Status Gizi Responden	58
Tabel 4. 7. Status Gizi Responden (Usia 18 Tahun).....	59
Tabel 4. 8. Status Gizi Responden (Usia >18 Tahun).....	59
Tabel 4. 9. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Dengan Status Gizi.....	60
Tabel 4. 10. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Responden...	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1.Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 2. Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penelitian	98
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 3. Formulir Identitas Responden	100
Lampiran 4. Kuisisioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	101
Lampiran 5. Kuisisioner IPAQ-SF	104
Lampiran 6. Uji Validitas Kuisisioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	107
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Kuisisioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	110
Lampiran 8. Mean dan Standar Deviasi	111
Lampiran 9. Analisis Univariat Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	112
Lampiran 10. Analisis Univariat Aktivitas Fisik	113
Lampiran 11. Analisis Univariat Status Gizi	113
Lampiran 12. Output Analisis Bivariat Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Status Gizi	114
Lampiran 13. Output Analisis Bivariat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	116
Lampiran 14. Pelaksanaan Uji Validitas Kuisisioner Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> (22-25 April 2025).....	118
Lampiran 15. Pelaksanaan Penelitian Utama (02-15 Mei 2025)	119
Lampiran 16. Entry Data Status Gizi ke <i>Microsoft Excel</i>	121
Lampiran 17. Entry Data Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> ke <i>Microsoft Excel</i>	124
Lampiran 18. Entry Data Aktivitas Fisik ke <i>Microsoft Excel</i>	125
Lampiran 19. Kaji Etik.....	127
Lampiran 20. Surat Izin Validitas	128
Lampiran 21. Surat Persetujuan Uji Validitas.....	129
Lampiran 22. Surat Pernyataan Selesai Uji Validitas	130
Lampiran 23. Surat Izin Penelitian.....	131
Lampiran 24. Lembar Bimbingan Skripsi.....	132

BAB I. PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Kemajuan teknologi yang sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan menjadikannya unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap inovasi yang dihasilkan dirancang untuk memberikan manfaat positif, menghadirkan berbagai kemudahan, dan menjadi cara baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Al, 2023). Salah satu bentuk kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat saat ini adalah perkembangan dalam bidang teknologi dan informasi, dan yang paling banyak digemari saat ini adalah gawai atau lebih dikenal *gadget*, terutama gawai kategori *smartphone* (Rahmandani *et al.*, 2018; Mukti *et al.*, 2023).

Saat ini *smartphone* sudah menjadi sebuah barang yang selalu melekat pada setiap orang, hampir setiap anak-anak hingga orang dewasa memiliki *smartphone* (Mukti *et al.*, 2023). *Smartphone* merupakan media komunikasi yang dilengkapi dengan berbagai fitur seperti pesan teks, panggilan suara, dan panggilan video (Timbowo, 2016). Selain itu, *smartphone* juga memiliki fitur canggih yang mendukung aktivitas lain, seperti mengambil foto dan video, mendengarkan musik, mencari informasi, berbisnis, berbelanja, hingga melakukan transaksi perbankan (Fitri *et al.*, 2021; Sinapoy and Putri, 2021; Asnhi *et al.*, 2023).

Jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia mencapai lebih dari 100 juta orang, sehingga Indonesia tercatat sebagai negara yang memiliki pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat diseluruh dunia setelah Cina, India, dan Amerika (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2018). Selain itu, menurut laporan *State of Mobile 2021*, Indonesia menjadi negara dengan intensitas penggunaan perangkat seluler tertinggi didunia dengan rata-rata 5,5 jam per hari (Data.Ai, 2021). Fenomena ini didorong oleh harga *smartphone* yang terjangkau dan mudahnya akses internet melalui perangkat tersebut (Adiarsi *et al.*, 2015).

Tahun 2024, pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta orang, dengan kelompok umur pengguna internet tertinggi di Indonesia berasal dari Gen Z yaitu kelahiran 1997-2012, sebanyak 34,40% dibanding generasi lainnya (APJII, 2024). Kelompok ini berada dalam masa transisi antara remaja akhir ke dewasa awal, dengan rentang usia 18-25 tahun (Fauziah, 2015; Hulukati and Djibrin, 2018; Koerniawati *et al.*, 2020). Usia tersebut sesuai dengan strata pendidikan yang mayoritasnya sedang berada pada bangku perkuliahan, atau bisa disebut sebagai mahasiswa (Adityaputra and Salma, 2022).

Mahasiswa dan *smartphone* memiliki keterikatan yang sangat erat, hampir seluruh aktivitas mahasiswa mengandalkan *smartphone* (Jamun and Ntelok, 2022). Mahasiswa Gen Z lahir di era *smartphone* dan tumbuh bersama dengan kecanggihan teknologi komputer, serta akses internet yang lebih mudah (Muriati *et al.*, 2023). Akan tetapi, mudahnya akses internet melalui *smartphone* saat ini sering kali membuat seseorang menjadi ketagihan sehingga tidak mengenal waktu untuk mengaksesnya (Adiarsi *et al.*, 2015). Bahkan, dalam lingkungan perkuliahan, banyak mahasiswa tetap menggunakan *smartphone* meskipun dosen sedang mengajar (Daeng *et al.*, 2017).

Kebiasaan ini mencerminkan tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone*, sehingga tidak jarang mahasiswa kesulitan melepaskan *smartphone* meski hanya dalam waktu 2-3 jam saja (Daeng *et al.*, 2017). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan beresiko menyebabkan gaya hidup malas gerak (*mager*), karena seseorang tidak harus banyak bergerak apabila memerlukan sesuatu (Heidy *et al.*, 2024). Contohnya seperti layanan *food delivery* yang memudahkan seseorang mendapatkan makanan tanpa harus keluar rumah (Fristanti and Ruhana, 2021). Akibatnya kebiasaan ini berkontribusi pada pola hidup sedentari yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik sehari-hari (Heidy *et al.*, 2024).

Selain itu, jadwal perkuliahan yang padat dikarenakan berbagai tugas dan tanggung jawab menyebabkan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa umumnya terbatas hanya pada kegiatan akademik saja, sementara peluang untuk bergerak lebih aktif di luar aktivitas akademik semakin berkurang (Alkaririn *et al.*, 2022; Azis *et al.*, 2022). Tingkat prevalensi kurangnya

aktivitas fisik pada penduduk berusia ≥ 10 tahun di Sumatera Selatan tercatat sebesar 35,3%, dengan faktor utama yang melatarbelakangi kondisi ini antara lain keterbatasan waktu 46,5%, merasa malas 28,6%, usia lanjut 17,5%, serta tidak memiliki rekan beraktivitas 10,9% (Kemenkes BPPK, 2023).

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan energi yang berlebih akan menumpuk dalam bentuk lemak, sehingga dapat meningkatkan risiko *overweight* atau obesitas (Serly *et al.*, 2015). Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga membakar lebih banyak cadangan energi, yang pada akhirnya membantu mencegah kelebihan berat badan atau *obesitas* (Roring *et al.*, 2020). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi *overweight* pada penduduk usia >18 tahun di Sumatera Selatan tercatat 12,9%, dan obesitas sebesar 17,4%. Sedangkan berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi *overweight* meningkat menjadi 13,4%, dan obesitas mencapai 17,8%. Data ini menunjukkan bahwa kedua masalah gizi tersebut mengalami peningkatan, meskipun tidak terlalu besar (Riskesdas, 2018b; Kemenkes BPPK, 2023)

Pemenuhan kebutuhan gizi pada mahasiswa penting dilakukan karena berperan dalam menentukan status gizi, yang akan berpengaruh pada kemampuan berpikir, daya tahan tubuh, serta aktivitas selama perkuliahan (Levina and Sumarmi, 2019). Secara umum, mahasiswa dari Fakultas Kesehatan cenderung memiliki perilaku yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non-kesehatan (Rase *et al.*, 2021; Inggriyani *et al.*, 2022). Namun, penelitian Davidson *et al.* (2024) menemukan bahwa 50% mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana memiliki aktivitas fisik rendah, sementara 50 responden lainnya memiliki tingkat sedentari yang tinggi. Lalu, penelitian Yunawati *et al.* (2025) menunjukkan bahwa lebih dari 48% mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Halu Oleo tidak memiliki status gizi ideal, melainkan memiliki status gizi kurang maupun lebih.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di jurusan gizi dianggap memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi mengenai gizi dan kesehatan dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan non-gizi. Hal ini disebabkan oleh

materi-materi gizi dan kesehatan yang mereka dapatkan selama perkuliahan (Puspitasari and Rahmani, 2018). Selain itu, mahasiswa gizi juga memahami kebutuhan aktivitas fisik yang diperlukan agar tubuh tetap bugar (Fristanti and Ruhana, 2021). Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.2. Rumusan Masalah

Kemajuan teknologi dalam bidang IPTEK, telah membuat *smartphone* menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Indonesia menjadi negara dengan intensitas penggunaan perangkat selular tertinggi di dunia, dengan Gen Z sebagai kelompok umur dominan. Mahasiswa, sebagai bagian dari Gen Z sangat bergantung pada *smartphone* untuk berbagai aktivitas seperti untuk komunikasi, akademik, dan hiburan. Namun, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan pola hidup sedentari, yang dapat menurunkan aktivitas fisik sehari-hari.

Selain itu, jadwal perkuliahan yang padat membatasi aktivitas fisik mahasiswa, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan meningkatkan risiko *overweight* serta obesitas. Meski mahasiswa Fakultas Kesehatan memiliki pemahaman lebih baik tentang kesehatan, penelitian menunjukkan tidak semua menerapkan pola hidup sehat, termasuk mahasiswa Program Studi Gizi. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan aktivitas fisik dengan status

gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan distribusi karakteristik responden seperti tahun angkatan, jenis kelamin, dan usia.
- b. Mengidentifikasi intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- c. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- d. Mengidentifikasi status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- e. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- f. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam menerapkan teori yang telah didapatkan selama perkuliahan.

1.4.2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat terutama pada mahasiswa mengenai dampak kesehatan yang ditimbulkan akibat kecanduan *smartphone* dan rendahnya aktivitas fisik terhadap status gizi, sehingga mahasiswa dapat mengontrol intensitas penggunaan *smartphone*.

1.4.3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dapat digunakan sebagai tambahan informasi kepada civitas akademika tentang tema ini, sehingga mampu menambah wawasan bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5. Ruang Lingkup

1.5.1. Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5.2. Lingkup Waktu

Penelitian telah dilakukan setelah Kaji Etik (*ethical clearance*) dikeluarkan, yaitu pada tanggal 02-15 Mei 2025.

1.5.3. Lingkup Materi

Lingkup penelitian ini berfokus pada gaya hidup sedentari akibat kemajuan teknologi digital (*smartphone*) serta dampaknya terhadap status gizi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D. and Wuryaningsih, C.E. (2018) ‘Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018’, *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), p. 15. Available at: <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>.
- Adiarsi, G.R., Stellarosa, Y. and Silaban, M.W. (2015) ‘Literasi Media Internet di Kalangan Mahasiswa’, *Humaniora*, 6(4), pp. 471–472. Available at: <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3376>.
- Adityaputra, A.H. and Salma, S. (2022) ‘Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro’, *Jurnal EMPATI*, 11(6), p. 387. Available at: <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>.
- Ajhuri, K.F. (2019) ‘Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan’, *Penebar Media Pustaka*. Yogyakarta, pp. 122–124.
- Akulwar-Tajane, I. *et al.* (2020) ‘Rethinking Screen Time during COVID-19: Impact on Psychological Well-Being in Physiotherapy Students’, *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 4(4), pp. 201–216. Available at: <https://doi.org/10.26855/ijcemr.2020.10.014>.
- Al, M.D.B. (2023) ‘Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya’, *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3), p. 275. Available at: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppfa/article/view/2616>.
- Alkaririn, M.R., Aji, A.S. and Afifah, E. (2022) ‘Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta’, *Pontianak Nutrition Jurnal*, 5(1), p. 147. Available at: <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/911>.

- Alqodri, A., Dirajisaka, M. and Sulthan, M. (2024) ‘Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone Terhadap Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Pamulang’, *Kohesi :jurnal Multidisiplin Saintek*, 6(2).
- Anderl, C., Hofer, M.K. and Chen, F.S. (2024) ‘Directly Measured Smartphone Screen Time Predicts Well-Being And Feelings Of Social Connectedness’, *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(5), p. 1079. Available at: <https://doi.org/10.1177/02654075231158300>.
- Anwar, N.I.A., Hasmyati and Zulfikar, M. (2024) ‘Global Physical Activity Questionnaire : Aktivitas Fisik Mahasiswa’, *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), pp. 263–266.
- APJII (2024) *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*, *Buletin APJII*. Available at: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang> (Accessed: 24 February 2025).
- Arista, C.N. *et al.* (2021) ‘Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta’, *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>.
- Arvia, A.D. and Sumarmi, S. (2024) ‘Perbedaan Konsumsi Fast Food Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Rantau Dan Non Rantau Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), p. 351.
- Asih, R.A.F. and Sukendra, D.M. (2016) ‘Hubungan Antara Tingkat Keparahan Penyakit, Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE)’, *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), p. 221. Available at: <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.5854>.
- Asnhi *et al.* (2023) ‘Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kesejahteraan Psikologis’, *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), p. 340. Available at: <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/download/38084/18291>.

- Astuti, R.K. and Sakitri, G. (2018) 'Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah', *Avicenna : Journal of Health Research*, 1(2), pp. 13–26. Available at: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v1i2.229>.
- Ataş, A.H. and Çelik, B. (2022) 'Smartphone Use of University Students : Patterns, Purposes and Situations', *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(2), p. 64. Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17220/mojet.2019.02.004>.
- Aulia, S.N., Sukmawati and Rosidin, U. (2024) 'Sedentary Lifestyle Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), p. 66. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8883>.
- Azis, A. *et al.* (2022) 'Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa', *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), p. 28. Available at: <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>.
- Brodersen, K., Hammami, N. and Katapally, T.R. (2023) 'Is Excessive Smartphone Use Associated With Weight Status And Self-Rated Health Among Youth? A Smart Platform Study', *BMC Public Health*, 23(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15037-8>.
- Budiastuti, D. and Bandur, A. (2018) 'Validitas Dan Reliabilitas Penelitian', *Mitra Wacana Media*. Jakarta, p. 21.
- Cahyani, T.D., Puspitasari, D.I. and Sabini, D. (2024) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Frekuensi Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), p. 251. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1677>.
- Daeng, I.T.M., Mewengkang, N. and Kalesaran, E.R. (2017) 'Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa

- Fispol Unsrat Manado', *e-journal "Acta Diurna"*, 6(1), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.24036/apb.v7i1.11432.s1359>.
- Das, P., Saraswathy, K.N. and Chaudhary, V. (2023) 'Prevalence of Smartphone Addiction and its Relationship with Obesity among Young Adults: A Cross-sectional Study from Delhi, India', *Indian Journal of Community Medicine*, 49(3), p. 547. Available at: <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>.
- Data.Ai (2021) *Consumers in Three Countries Now Spend More than 5 Hours a Day in Apps*. Available at: <https://www.data.ai/en/insights/market-data/consumers-in-five-countries-now-spend-more-than-5-hours-a-day-in-apps/> (Accessed: 8 May 2024).
- Davidson, S.M., Tampubolon, R. and Situmorang, A.R. (2024) 'Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Selama Pandemi Covid-19', *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.8977>.
- Deng, T. *et al.* (2019) 'Measuring Smartphone Usage and Task Switching With Log Tracking and Self-Reports', *Mobile Media and Communication*, 7(1), p. 15. Available at: <https://doi.org/10.1177/2050157918761491>.
- Diskominfo Kota Bogor (2025) *Kiat Ampuh Untuk Menggunakan Smartphone yang Lebih Cerdas, Kominfo Kota Bogor*. Available at: <https://kominfo.kotabogor.go.id/index.php/post/single/1051> (Accessed: 20 February 2025).
- Dungga, E.F., Ibrahim, S.A. and Suleman, I. (2022) 'Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak', *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), p. 996. Available at: <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.16589>.
- Dwi, irfan S.N. *et al.* (2025) 'Analisis Gaya Hidup Tidak Sehat Pada Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara: Potensi dan Hambatan dalam Mewujudkan Perilaku Hidup Sehat', *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(1), p.

600.

- Farradika, Y. *et al.* (2019) 'Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 134–142. Available at: <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>.
- Fauziah, H.H. (2015) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung', *Journal.Uinsgd.Ac.Id*, 2(105), pp. 123–132. Available at: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/453>.
- Febytia, N.D. and Dainy, N.C. (2022) 'Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), pp. 204–209. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>.
- Fitri, D. *et al.* (2021) 'Smartphone Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Fisip 2018)', *Jurnal Jurnalisme*, 10(1), pp. 33–34. Available at: <https://doi.org/10.29103/jj.v10i1.4791>.
- Fristanti, Y.M. and Ruhana, A. (2021) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Gizi UNESA Di Era Pandemi COVID-19', *Jurnal Gizi UNESA*, 01(02), p. 92.
- Gallotta, M.C. *et al.* (2022) 'Influence of Geographical Area and Living Setting on Children's Weight Status, Motor Coordination, and Physical Activity', *Frontiers in Pediatrics*, 9(January), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fped.2021.794284>.
- Gantini, T., Hendrawan, H. and Barkah, M.R. (2024) 'Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Balita di Desa Bojong Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut', *AGRITEKH (Jurnal Agribisnis dan Teknologi Pangan)*, 4(2), pp. 100–101. Available at: <https://doi.org/10.32627/agritekh.v4i2.888>.

- Gonçalves, R.F. da M. *et al.* (2019) ‘Smartphone use while eating increases caloric ingestion’, *Physiology and Behavior*, 204(February), pp. 93–99. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.021>.
- Harfika, M. and Widayanti, D.M. (2019) ‘Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo’, *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat*, 3(2), p. 158. Available at: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/605>.
- Haryanti, R.T., Susilowati, T. and Sari, I.M. (2022) ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta’, *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.897>.
- Hastuti, E. and Norazizah, R. (2016) ‘Hubungan Pengetahuan, Sikap, Status Ekonomi Dan Sosial Budaya Terhadap Status Gizi Batita Tahun 2016’, *Jurnal Berkala Kesehatan*, 2(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.20527/jbk.v2i1.4839>.
- Heidy *et al.* (2024) ‘Korelasi Antara Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Dan Daya Tahan Jantung Paru Pada Mahasiswa/I Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Atma Jaya’, *E-Jurnal Medika Udayana*, 13(5), p. 49. Available at: <https://doi.org/10.24843/mu.2024.v13.i05.p08>.
- Hidayanto, D.K. *et al.* (2021) ‘Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review)’, *Jurnal Publisitas*, 8(1), pp. 73–79. Available at: <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>.
- Hulukati, W. and Djibran, M.R. (2018) ‘Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo’, *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), p. 73. Available at: <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.
- Inggriyani, C.G., Putra, T.R.I. and Sagala, K.N.A. (2022) ‘Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku mengenai Pencegahan Covid-19 pada

- Mahasiswa Medis dan Non-Medis di Universitas Syiah Kuala’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), pp. 13–19. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/view/8183/pdf>.
- IPAQ (2005) *Guidelines For Data Processing And Analysis Concerning The International Physical Activity Questionnaire - Short and Long Forms*, IPAQ. Available at: <https://sites.google.com/view/ipaq/download> (Accessed: 10 June 2024).
- Iswahyudi *et al.* (2025) ‘Dinamika Olahraga Di Kalangan Pelajar Dari Tantangan Hingga Teknologi Performa’, *CV. Bildung Nusantara*. Yogyakarta, p. 9.
- Iswati and Cahyono, H. (2020) ‘Analisis Potensi Penyebab Distabilitas Jiwa Kebergamaan pada Masa Dewasa’, *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 04(02), pp. 192–193. Available at: <https://ojs.ummetro.ac.id/index.php/attajdid/article/view/1465>.
- Jamun, Y.M. and Ntelok, Z.R.E. (2022) ‘Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa’, *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), pp. 3796–3803. Available at: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>.
- KBBI (2021) *Arti Kata Mahasiswa-Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Available at: <https://kbbi.web.id/mahasiswa> (Accessed: 4 May 2024).
- Kemendikbud RI (2020) *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020*, *BPK RI*. Available at: [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/156516/Permendikbud Nomor 25 Tahun 2020.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/156516/Permendikbud%20Nomor%2025%20Tahun%2020.pdf).
- Kemenkes (2020) *Aktif Bergerak-Ayo Sehat*, *Kemkes.Go.Id*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/diet-sehat/aktif-bergerak> (Accessed: 20 July 2025).
- Kemenkes (2023) *6 Manfaat Aktivitas Fisik*, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/id/6-manfaat-aktivitas->

fisik-bagi-tubuh (Accessed: 5 October 2024).

Kemenkes BPPK (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka', *Kemenkes. SKI*, pp. 894–896.

Kemenkes RI (2018a) *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT - Penyakit Tidak Menular Indonesia, P2PTM Kemenkes*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt> (Accessed: 5 March 2024).

Kemenkes RI (2018b) *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik, Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807> (Accessed: 13 April 2024).

Kemenkes RI (2020a) *Kenali Manfaat latihan fisik bagi psikologis dan sosio ekonomi - Direktorat P2PTM, P2PTM Kemenkes RI*. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/> (Accessed: 10 October 2024).

Kemenkes RI (2020b) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak'. BPK RI, p. 15.

Kemenkes RI (2022) 'Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan', *Kementerian Kesehatan RI* [Preprint]. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1767/stop-tuberkulosis%0Ahttps://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1222/gula-si-manis-yang-menyebabkan-ketergantungan.

Kemenkes RI (2023) *Perilaku Remaja Masa Kini, Bagaimana Memahami dan Menyikapinya?*, *Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan*. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1149/intoksikasi-alkohol (Accessed: 8 June 2024).

Kementerian Komunikasi dan Informatika (2018) *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*. Available at: https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Intern+et+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker (Accessed:

10 May 2024).

Koerniawati, R.D., Siregar, M.H. and Sartika, R.A.D. (2020) 'Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 1(1), pp. 16–22.

Kumala, A.M., Rahadiyanti, A. and Margawati, 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 College*, 8(2), pp. 73–80. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>.

Kurnia Sofiani, E. *et al.* (2023) 'Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama', *indonesian Journal of NutritionScienceandFood*, 2(2)(17), p. 26.

Kusumo, M.P. (2020) 'Buku Pemantauan Aktivitas Fisik'. Yogyakarta: The Journal Publishing, pp. 19–20.

Kwon, S. *et al.* (2022) 'Association of Smartphone Use with Body Image Distortion and Weight Loss Behaviors in Korean Adolescents', *JAMA Network Open*, 5(5), p. E2213237. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.13237>.

Lahuo, M. (2017) 'Analisis Strategi Adaptasi Sosial Ekonomi Nelayan Terhadap Dampak Fenomena Cuaca Buruk Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 5(1), p. 25.

Lee, H. *et al.* (2017) 'Comparing The Self-Report and Measured Smartphone Usage Of College Students: A Pilot Study', *Psychiatry Investigation*, 14(2), p. 203. Available at: <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.2.198>.

Lestari *et al.* (2021) 'Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan', *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), pp. 237–241. Available at: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.

- Lestari, J.A. and Indrawati, V. (2023) ‘Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Desa Sambeng, Kecamatan Kasiman, Kabupaten Bojonegoro’, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 8(4), p. 254.
- Levina, A. and Sumarmi, S. (2019) ‘Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Mahasiswa Asing Di Surabaya, Indonesia’, *Media Gizi Indonesia*, 14(2), pp. 132–139. Available at: <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.132-139>.
- Li, H. *et al.* (2025) ‘Association Between Physical Activity, Smartphone Usage, and Obesity Risk Among Korean Adolescents: A Cross-Sectional Study Based on 2021 Korean Adolescent Health Behavior Survey’, *Acta Psychologica*, 252(2025), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104648>.
- Lolowang, M.A. *et al.* (2023) ‘Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan’, *e-CliniC*, 11(2), pp. 185–191. Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44903>.
- Lubis, A.S. (2022) ‘Penerapan Aplikasi Google Classroom, Jamboard, Google Slide, Google Form Dan Quizizz Dalam Pembelajaran Kimia’, *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(12), pp. 1237–1251. Available at: <https://doi.org/10.58344/jii.v1i12.739>.
- Machali, I. (2021) ‘Metode Penelitian Kuantitatif : Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif’. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, pp. 83–92.
- Mahmood, N. and Jalees, T. (2024) ‘Structural Approach To Smartphone Usage Intensity And Behaviors’, *Priority-The International Business Review*, 2(2), pp. 5–12.
- Maidartati *et al.* (2022) ‘Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung’, *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), p. 256. Available at: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>.

- Manalu, N. *et al.* (2025) 'Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Sistem Imun Mahasiswa FIK UNIMED di Tengah Padatnya Jadwal Kuliah', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), pp. 11378–11383.
- Maryati, L.I. and Rezanisa, V. (2018) 'Buku Psikologi Perkembangan : Sepanjang Kehidupan Manusia', *UMSIDA Press*. Sidoarjo, Jawa Timur, p. 104.
- Milah, F.N., Ruyadi, Y. and Nurdin, E.S. (2015) 'Analisis Sosial Budaya yang Mempengaruhi Pelaksanaan Program Wajib Belajar Pendidikan Dasar Sembilan Tahun', *Sosietas*, 5(1), pp. 5–7. Available at: <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1515>.
- Miliandani, D. and Meilita, Z. (2021) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'Iyah Jakarta Timur Tahun 2021', *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 7(1), p. 39. Available at: <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>.
- Mohanty, S. *et al.* (2021) 'Prevalence, Patterns, and Predictors of Yoga Practice Among Adults in an Urban Population in Eastern India', *International Journal of Yoga Therapy*, 31(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.17761/2021-D-20-00022>.
- Mokoagow, A. and Munthe, D.P. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Di Smp Nasional Mogoyunggung', *e-Journal Physical : Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(1), p. 23. Available at: <https://www.neliti.com/id/publications/346724/hubungan-aktivitas-fisik-dengan-status-gizi-di-smp-nasional-mogoyunggung>.
- Mufidah, R. and Soeyono, R.D. (2021) 'Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa', *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), pp. 60–64.
- Muflih, M., Hamzah, H. and Puniawan, W.A. (2017) 'Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta', *Idea Nursing Journal*, 1(1), p. 15.

- Mukti, P.I. *et al.* (2023) ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022’, *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2015), p. 374. Available at: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>.
- Muriati, S. *et al.* (2023) ‘Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Gen Z Di Era Merdeka Belajar Kampus Merdeka’, *Jurnal Pendas Mahakam*, 8(2), p. 197. Available at: <https://doi.org/https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/pendasmahakam/article/view/1575>.
- Musdalifah and Indriani, N. (2017) ‘Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Interaksi Sosial’, *SNITT-Politeknik Negeri Balikpapan*, 2(1), p. 146.
- Nadhira Yuliza Putri, A. and Febrianta, Y. (2024) ‘Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tambaksogra’, *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(2), p. 55. Available at: <https://doi.org/10.26486/jsh.v5i2.3841>.
- Nelwan, Y.I. and Situmorang, D.D.B. (2022) ‘Potret Intensitas Bermain Online Game Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19’, *Psiko Edukasi*, 20(2), p. 181. Available at: <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3417>.
- Ni Ketut Yulina Pratiwi *et al.* (2023) ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2019’, *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), pp. 76–81. Available at: <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i10.802>.
- Nugraha, A.I. (2018) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Smartphone Dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta’, *E-Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan*, 7(3), pp. 268–271.
- Nurannisa, S., Anam, A. and Nuriya (2023) ‘Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*,

11(3), pp. 565–572. Available at:
<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572>.

Nurningtyas, F. and Ayriz, Y. (2022) ‘Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja’, *Acta Psychologia*, 3(1), pp. 14–20. Available at: <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>.

Paputungan, F. (2023) ‘Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood’, *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1).

Par'i, H.M., Wiyono, S. and Harjatmo, T.P. (2017) ‘Bahan Ajar Gizi : Penilaian Status Gizi’, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 1st edn. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, pp. 7–201.

Permana, L. *et al.* (2020) ‘Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method’, *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 19–35.

Pertiwi, A. and Nadhiroh, S.R. (2023) ‘Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga’, *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), pp. 176–182.

Prastanti, N.D., Kusyanti, A. and Perdanakusuma, A. reza (2017) ‘Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Penggunaan Smartphone Dengan Menggunakan Metode Structural Equation Modeling (SEM)’, *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 1(10), pp. 1152–1161. Available at: <http://j-ptiik.ub.ac.id>.

Pujiati, Arneliwati and Rahmalia, S. (2015) ‘Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kesehatan Samudra Ilmu (JOM)*, 2(2), p. 1346. Available at: <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>.

Puspitasari, D.I. and Rahmani, A. (2018) ‘Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah

- Surakarta', *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1(2), pp. 46–51. Available at: <https://doi.org/10.31934/mppki.v1i2.161>.
- Putri, V.M. and Nadhiroh, S.R. (2023) 'Hubungan Uang Saku, Status Tempat Tinggal, Durasi Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga', *Media Gizi Kesmas*, 12(2), p. 680. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.677-684>.
- Putu Dampati Srinata, Chrismayanti, N.K.S.D. and Veronica, E. (2020) 'Pengaruh Penggunaan Smartphone Dan Laptop Terhadap Muskuloskeletal Penduduk Indonesia Pada Pandemi Covid-19', *Jurnal Gema Kesehatan*, 12(2), pp. 57–67. Available at: <https://gk.jurnalpoltekkesjayapura.com/gk/article/view/135/pdf>.
- Qiu, Y. *et al.* (2021) 'Electronic Media Device Usage and Its Associations With BMI and Obesity in a Rapidly Developing City in South China', *Frontiers in Public Health*, 8, pp. 8–9. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.551613>.
- Rachmi, C.N. *et al.* (2019) 'Buku Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian'. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pp. 71–72.
- Rahman, D. *et al.* (2023) 'Aktifitas Fisik Mahasiswa Pada Masa New Normal', *Jurnal Patriot*, 5(1), pp. 75–82. Available at: <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i1.936>.
- Rahmandani, F., Tinus, A. and Ibrahim, M.M. (2018) 'Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang', *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>.
- Rani, J.K., Syainah, E. and Mas'udah, S. (2021) 'Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak dan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin', *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 3(2), pp. 22–23. Available at:

<https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v3i2.91>.

Rase, A.B. *et al.* (2021) ‘Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Pertambangan Universitas Papua, Sorong’, *eJournal Kedokteran Indonesia*, 9(1), p. 50. Available at: <https://doi.org/10.23886/ejki.9.26.50>.

Rifat, M.J., Donanti, E. and Mahmud, A. (2023) ‘Hubungan Smartphone Addiction dengan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam’, *Junior Medical Journal*, 1(4), pp. 386–387. Available at: <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i4.3011>.

Riska, J. *et al.* (2024) ‘Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024’, *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), pp. 53–54. Available at: <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i2.112>.

Riskesdas (2018a) ‘Laporan Nasional Riskesdas 2018’, *Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1–151. Available at: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).

Riskesdas (2018b) ‘Laporan Provinsi Sumatera Selatan’, in *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 441. Available at: <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>.

Rizal, F., Wijaya, C. and Prasetyo, E.B. (2018) ‘Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Tingkat Ketergantungan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa Sma Swasta Nur Azizi Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang’, *At-Balagh*, 2(2), pp. 185–200.

Rogahang, H.J. *et al.* (2022) ‘Pemanfaatan Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen di SMK Negeri 1 Motoling Timur’, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), pp. 28–29. Available at: <https://doi.org/10.56854/tp.v1i1.5>.

- Rokhmah, L.N. *et al.* (2022) *Pangan Dan Gizi*. 1st edn, Yayasan Kita Menulis. 1st edn. Edited by R. Watrianthos. Research Gate. Available at: https://www.researchgate.net/publication/362847338_Pangan_dan_Gizi.
- Roring, N.M., Posangi, J. and Manampiring, A.E. (2020) 'Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi', *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), pp. 111–115. Available at: <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>.
- Saputro, H., Syagata, A.S. and Dewi, A.D.A. (2024) 'Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa di Asrama Putri', *Pontianak Nutrition Journal*, 7(2), p. 541.
- Septya, J.D. *et al.* (2024) 'Faktor Sosial Budaya Dan Pengembangan Masyarakat Dalam Pendidikan Sekolah Dasar', *Jurnal Program Studi PGM*, 11(1), p. 52. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.69896/modeling.v11i1.2047>.
- Serly, V., Sofian, A. and Ernalia, Y. (2015) 'Hubungan Body Image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi', *Jom FK*, 2(2), p. 12. Available at: <https://www.neliti.com/publications/186560/hubungan-body-image-asupan-energi-dan-aktivitas-fisik-dengan-status-gizi>.
- Sinaga, P. *et al.* (2024) 'Dampak Perubahan Iklim terhadap Penurunan Pendapatan Petani', *Journal on Education*, 6(4), p. 22099. Available at: <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6330>.
- Sinapoy, A.S. and Putri, K.Y.S. (2021) 'Pengaruh Penggunaan Ponsel Berlebih Terhadap Perubahan Sikap Remaja Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta', *Jurnal Common*, 5(2), p. 145.
- Siswosudarmo, R. (2015) 'Pendekatan Praktis Penelitian Epidemiologi Klinis Dan Aplikasi SPSS untuk Analisis Statistika', *Departemen Obstetrika dan Ginekologi Fakultas Kedokteran UGM-RS Sardjito Yogyakarta*. Yogyakarta, p. 70. Available at: <http://obgin-ugm.com/wp-content/uploads/2015/02/Pendekatan-praktis-metodolgi.pdf>.

- Soesana, A. *et al.* (2023) 'Metodologi Penelitian Kualitatif', *Yayasan Kita Menulis*. Medan, p. 45.
- Surajiyo and Wahyu, R.W. (2021) 'Hubungan Ilmu Pengetahuan Dengan Teknologi', *Seminastika*, pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.47002/seminastika.v3i1.263>.
- Syalfina, A.D. *et al.* (2024) 'Faktor yang Berpengaruh Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja di MAN 2 Mojokerto', *Al-Tamimi Kesmas*, 13(2), p. 305.
- Syifa, A. (2020) 'Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa', *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), p. 83. Available at: <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>.
- Thom, R.P., Bickham, D.S. and Rich, M. (2018) 'Internet Use, Depression, and Anxiety in a Healthy Adolescent Population: Prospective Cohort Study', *JMIR Mental Health*, 5(5), p. 3. Available at: <https://doi.org/10.2196/mental.8471>.
- Timbowo, D. (2016) 'Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi', *Acta Diurna*, 5(2), pp. 1–2.
- Timotius *et al.* (2024) 'Hubungan Screen Time Smartphone dengan Kejadian Depresi pada Masyarakat Usia 15-22 Tahun', *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), pp. 17757–17764. Available at: <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.10699>.
- Wahidin Unang (2017) 'Pendidikan Karakter Bagi Remaja', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), pp. 256–269.
- Wicaksono, A. and Handoko, W. (2020) 'Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan'. Pontianak: IAIN Pontianak Press, pp. 23–26.
- Widodo, S. *et al.* (2023) 'Buku Ajar Metode Penelitian'. Pangkal Pinang: CV Science Techno Direct, pp. 53–143.

- Wijaya, K. (2019) ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Emerging Adults’, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), p. 1614.
- World Health Organization (2022) *Aktivitas Fisik*, World Health Organization (WHO). Available at: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (Accessed: 11 March 2024).
- World Health Organization (2024) *Adolescent Health*, World Health Organization. Available at: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (Accessed: 14 April 2024).
- Wulanta, E., Amisi, M.D. and Punuh, M. (2019) ‘Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara’, *Jurnal KESMAS*, 8(5), pp. 34–41.
- Yunawati, I. *et al.* (2025) ‘Gambaran Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo’, *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), pp. 40–44. Available at: <https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.570>.