

## ABSTRAK

Fasya Nabila Arinah Putri

HUBUNGAN *SCREEN TIME* DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT 1 DAN 2 JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

1x + (93 halaman) + (11 tabel) + (9 lampiran)

Masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang krusial karena masa remaja merupakan periode tumbuh kembang yang pesat sehingga kecukupan asupan nutrisi menjadi kebutuhan mutlak. Perubahan gaya hidup, seperti tingginya durasi penggunaan *gadget (screen time)*, pola makan kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan meningkatnya konsumsi makanan olahan, diduga dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan *screen time* dan pola makan dengan status gizi mahasiswa tingkat 1 dan 2 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya dengan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, sampel dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan wawancara SQ-FFQ, dan pengukuran antropometri. Uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki *screen time* yang sangat tinggi dan pola makan yang kurang, mayoritas memiliki status gizi normal. Hasil analisis bivariat mengonfirmasi tidak adanya hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi ( $p = 0,651$ ) maupun pola makan dengan status gizi ( $p = 0,486$ ). Oleh karena itu, *screen time* dan pola makan tidak terbukti berhubungan signifikan dengan status gizi pada populasi ini. Namun, intervensi edukatif terkait pola hidup sehat, pembatasan penggunaan *gadget*, dan gizi seimbang tetap penting untuk mempertahankan status gizi optimal.

*Kata kunci : screen time, pola makan, status gizi, mahasiswa.*

Daftar bacaan : 2 buku + 46 jurnal (2018-2026)

## ABSTRACT

Fasya Nabila Arinah Putri

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SCREEN TIME* AND DIETARY PATTERNS  
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF 1ST AND 2ND YEAR STUDENTS OF  
NUTRITION POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

1x + (93 pages) + (11 tables) + (9 appendices)

Nutritional issues among adolescents in Indonesia remain a critical public health concern, as adolescence is a period of rapid growth and development, making adequate nutrient intake essential. Lifestyle changes such as excessive screen time, unhealthy dietary habits, low physical activity, and increased consumption of processed foods are suspected of influencing nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between screen time, dietary habits, and nutritional status among 1st and 2nd year students in the Nutrition Department at Poltekkes Kemenkes Surabaya, utilizing an observational analytic design with a cross-sectional approach, the sample was selected via proportional random sampling. Data were collected through questionnaires, SQ-FFQ interviews, and anthropometric measurements. Fisher's Exact Test results indicated that, despite the majority of respondents exhibiting very high screen time and poor dietary habits, most maintained a normal nutritional status. Bivariate analysis confirmed the absence of a significant relationship between screen time and nutritional status ( $p = 0.651$ ) or between dietary habits and nutritional status ( $p = 0.486$ ). Consequently, screen time and dietary habits were not found to be significantly associated with nutritional status in this population. Nevertheless, educational interventions regarding healthy lifestyles, limiting screen time, and balanced nutrition remain important for maintaining optimal nutritional status.

Keywords : screen time, dietary patterns, nutritional status, students.

References : 2 books + 46 journals (2018-2026)