

Hubungan Antara *Screen Time* Dan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa

Calvin Khan Nolip S.¹, Erwin² dan Masrina Munawarah Tampubolon³

^{1,2,3}Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

*Email Korespondensi: calvin.khan3469@student.unri.ac.id

Kata Kunci:	Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan <i>screen time</i> dan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Sampel yang digunakan sebanyak 240 orang dengan teknik pengambilan <i>total sampling</i> . Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner serta pengukuran berat badan dan tinggi badan, menggunakan analisis uji <i>Chi square</i> . Hasil penelitian menunjukkan yaitu 124 responden dengan persentase 51,7% memiliki <i>screen time</i> tinggi, perilaku makan responden 172 orang memiliki perilaku makan yang buruk dengan aspek <i>external eating</i> merupakan aspek tertinggi yang terjadi yaitu 214 responden (89,2%), analisis <i>Chi square</i> menunjukkan antara <i>screen time</i> terhadap perilaku kebiasaan makan pada mahasiswa fakultas keperawatan angkatan 2023 menunjukkan $p\text{-value} = 0,745$ ($p > 0,05$), antara <i>screen time</i> terhadap IMT mahasiswa fakultas keperawatan angkatan 2023 $p\text{-value} = 0,353$ ($p > 0,05$) dan antara perilaku makan dengan IMT mahasiswa fakultas keperawatan angkatan 2023 $p\text{-value} = 0,035$ ($p < 0,05$). Implikasi pada penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan <i>screen time</i> dan perilaku makan akan memberikan dampak peningkatan IMT pada mahasiswa secara khusus dan masyarakat secara umum.
Keywords: <i>Body Mass Index, Eating behavior, Screen time</i>	
Info Artikel	
Tanggal dikirim: 09-11-2024	
Tanggal direvisi: 25-02-2025	<i>The Relationship Between Screen Time and Eating Behavior on Body Mass Index (BMI) of College Students</i>
Tanggal diterima: 16-04-2025	<i>Abstract This study aims to determine the relationship of screen time and eating behavior to body mass index (BMI) of students at the Faculty of Nursing, Riau University. This research uses quantitative with cross sectional study design. The sample used was 240 people with total sampling technique. The measuring instrument used was a questionnaire and measurement of body weight and height, using Chi square test analysis. The results showed that 124 respondents with a percentage of 51.7% had high screen time, 172 respondents' eating behavior had poor eating behavior with external eating aspects being the highest aspect that occurred, namely 214 respondents (89.2%), Chi square analysis showed that between screen time and eating habits behavior in nursing faculty students class of 2023 showed $p\text{-value} = 0.745$ ($p > 0.05$), between screen time to BMI of nursing faculty students class of 2023 $p\text{-value} = 0.353$ ($p > 0.05$) and between eating behavior with BMI of nursing faculty students class of 2023 $p\text{-value} = 0.035$ ($p < 0.05$). The implication of this study is that screen time habits and eating behavior will have an impact on increasing BMI in students in particular and society in general.</i>
DOI Artikel:	
Halaman: 73-86	

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, seperti yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi yang berisi bahwa mahasiswa berperan untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya untuk membuat pengkajian, mencari penjelasan ilmiah dan/atau menguasai, mengembangkan dan mengamalkan suatu ilmu teknologi untuk menjadi ilmunan, intelektual, praktisi dan ahli budaya (Kemendikbud, 2020). Pada masa perkembangan teknologi yang semakin mengalami kemajuan salah satunya perangkat digital atau *mobile device* yang dapat meningkatkan kejadian *screen time* pada setiap individu. *Screen time* adalah waktu yang dihabiskan oleh individu dengan melakukan interaksi terhadap perangkat berbasis layar seperti menggunakan *smartphone*, laptop dan *tablet* yang merupakan perangkat yang paling mudah dibawa dan ringan (da Costa, Knebel, dos Santos, de Sousa, & Silva, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Kominfo kepada 400 responden usia 10-19 tahun di seluruh Indonesia yang bekerja sama dengan UNICEF (2014) menemukan 98% responden tahu tentang internet dan 79,5% merupakan pengguna internet aktif. (2022) pada laporan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) remaja indonesia usia 13-18 tahun menggunakan laptop sebanyak 9,39% dan *smartphone* sebesar 90,61% dan pada usia 19-34 tahun menggunakan laptop sebesar 11,78% dan *smartphone* sebesar 88,22% dan penggunaan aplikasi *browsing* terbanyak menggunakan *chrome* 76,95%, media sosial yaitu *facebook* sebesar 68,36%, media chat yaitu *whatsapp* 98,07%, layanan streaming film yaitu *netflix* sebesar 11,10%, dan *meeting platform* atau layanan pertemuan yaitu *zoom* sebesar 42,02%. Dampak dari peningkatan *screen time* dapat menimbulkan beragam masalah terhadap remaja seperti permasalahan terhadap perkembangan otak, masalah tidur, peningkatan kejadian bullying, masalah kejiwaan, permasalahan perilaku hidup, masalah komunikasi sosial dan emosi dan juga permasalahan terhadap status gizi (Pediatricians, 2020). Salah satu akibat dari *screen time* adalah permasalahan terhadap indeks massa tubuh yang cenderung mengarah menuju kejadian obesitas

Perilaku makan merupakan bentuk respon individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan dan menjadi salah satu bagian yang akan mempengaruhi terjadinya indeks massa tubuh mahasiswa yang saat ini berada pada usia remaja dan juga adanya masa transisi yang mengakibatkan mahasiswa belum memiliki kemampuan merencanakan dan menyiapkan

makanan untuk dirinya sendiri (Maillet, 2020). penelitian yang dilakukan oleh Hilger (2017) terhadap mahasiswa di Jerman menemukan terjadi perubahan perilaku makan yang tidak sehat seperti tingginya tingkat konsumsi makan cepat saji dan *junkfood*, rendahnya konsumsi buah dan sayuran dan melewatkan sarapan ini terjadi akibat dari jadwal kegiatan perkuliahan yang padat, terbatasnya pilihan makanan sehat yang ada di kantin universitas, dan mahalannya harga dari makanan sehat. Menurut Strien *et al.* (1986) menjelaskan tiga teori yang dapat mempengaruhi perilaku makan individu yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Aspek *emotional eating* adalah perilaku makan seseorang dapat dipengaruhi oleh emosi negatif yang dirasakan, kemudian teori *external eating* adalah perilaku makan yang terjadi karena adanya rangsangan melalui penglihatan, penciuman dan rasa dari makanan yang tidak didasarkan dengan adanya perasaan lapar dan teori yang ketiga adalah *restrained eating* yaitu perilaku makan mengatur asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh karena merasa tidak puas terhadap akan penampilan dirinya (Nurdiani, 2023)

Indeks massa tubuh merupakan bentuk ukuran tubuh seseorang. Menurut laporan data prevalensi dari WHO (2024) bahwa masalah obesitas meningkat empat kali lipat sejak tahun 1990 dan sebanyak 390 juta anak-anak usia 5-19 tahun mengalami berat badan berlebih, termasuk 160 juta hidup dengan masalah obesitas dan prevalensi kelebihan berat badan sebesar 31% berada di wilayah Asia Tenggara. Permasalahan berat badan yang terjadi di negara Indonesia berdasarkan analisis lanskap yang dilakukan Unicef terjadi kenaikan berat badan pada usia 16-18 tahun sebesar 4% pada tahun 2018 yang sebelumnya hanya sebesar 1,6% tahun 2013 dan usia >18 tahun terjadi kenaikan obesitas menjadi 21,8% pada tahun 2018 (UNICEF, 2021). Dampak dari permasalahan IMT terutama obesitas seperti mengalami kesulitan bernapas, peningkatan risiko patah tulang, penyakit kardiovaskular dan masalah psikologis (Sugitami *et al.*, 2019). Masalah psikologis yang terjadi seperti kecemasan, kurang percaya diri, terjadinya diskriminasi yang mengarah ke perlakuan *body shaming* yang dapat menyebabkan terjadinya isolasi sosial (Likhiweerawong, Boonchooduang, Kittisakmontri, Chonchaiya, & Louthrenoo, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada 14 orang mahasiswa Angkatan 2023 jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Riau didapatkan dari 14 orang responden terdapat 9 orang yang mengalami *obesitas* atau berat badan berlebih dengan

rerata IMT yaitu 28,39 dan juga berat badan kurang/*underweight* dengan rata-rata IMT adalah 16,77 kemudian untuk durasi *screen time* dari 14 orang responden terdapat 12 orang yang memiliki *screen time* tinggi yaitu durasi layar lebih dari 4 jam per/ hari dan didapatkan pada perilaku makan mahasiswa angkatan 2023 jurusan keperawatan pada 8 orang suka mengonsumsi gorengan dan konsumsi cemilan jenis *chiki* dan makanan yang memiliki kadar lemak tinggi seperti *seafood*, 11 responden mengatakan kurang mengonsumsi buah dan sayur, 6 responden suka mengonsumsi makanan tinggi gula seperti teh manis dan minuman kaleng dan 7 orang suka mengonsumsi minuman jenis *soft drink*, dan 3 responden sering konsumsi *fast food*.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 240 mahasiswa dan Sampel penelitian ini sebanyak 240 mahasiswa. Alat pengumpulan data variabel *screen time* menggunakan kuesioner *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QueST) dan pada variabel perilaku makan menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) timbangan digital dan *microtoise*. analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariate* dengan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Uang Saku/Bulan, dan Perangkat *Screen Time* yang digunakan

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
18 tahun	37	15,4
19 tahun	170	70,8
20 tahun	27	11,3
21 tahun	6	2,5
Total	240	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	8,3
Perempuan	220	91,7
Total	240	100
Uang Saku/Bulan		
<Rp 1.200.000	159	66,3
>Rp 1.200.000	81	33,7
Total	240	100

Perangkat <i>screen time</i> yang dimiliki		
<2 perangkat <i>screen time</i>	221	92,1
>2 perangkat <i>screen time</i>	19	7,9
Total	240	100

Berdasarkan tabel 1 mendeskripsikan sebagian besar responden berusia 19 tahun, jumlahnya sebanyak 170 orang (70,8%), responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 220 orang (91,7%), Karakteristik berdasarkan uang saku rata rata responden kurang dari Rp 1.200.000 sebanyak 153 orang (66,3%), dan sebagian besar responden perangkat *screen time* memiliki kurang dari 2 perangkat *screen time* terdiri dari handphone dan laptop sebanyak 221 orang (92,1%).

Tabel 2 Analisis Variabel Penelitian

Intensitas <i>Screen Time</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cukup	116	48,3
Tinggi	124	51,7
Perilaku Makan		
Perilaku makan baik	68	28,3
Perilaku makan tidak baik	172	71,7
IMT		
Kurang	63	26,3
Normal	150	62,4
Lebih	11	4,6
Obesitas	16	6,7
Total	240	100,0

Berdasarkan tabel 2 intensitas *screen time* dibagi menjadi dua kategori, yaitu cukup berjumlah 116 orang (48,3%), dan tinggi berjumlah 124 orang (51,7%) *screen time* tinggi dominan pada hal ini karna waktu yang dihabiskan responden dalam menatap layar diatas rata rata, pada perilaku makan yang tidak baik yaitu berjumlah 172 orang (71,7%) dan perilaku makan baik berjumlah 68 orang (28,3%). Sementara pada IMT jumlah gizi kurang sebanyak 63 orang (26,3%), normal sebanyak 150 orang (62,4%), lebih 11 orang (4,6%), dan obesitas sebanyak 16 orang (6,7%).

Tabel 3 Analisis Hubungan Antara *Screen Time* Dengan Perilaku Makan

<i>Screen Time</i>	Perilaku Makan				Jumlah		<i>p</i>
	Baik		Tidak baik		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	34	29,3	82	70,7	116	100	0,745
Tinggi	34	27,4	90	72,6	124	100	
Total	68	28,3	172	71,7	240	100	

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis hubungan antara *screen time* dengan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023 didapatkan hasil bahwa 34 responden (29,3%) berada pada perilaku makan baik dengan *screen time* yang cukup sementara 82 responden (70,7%) mengalami perilaku makan tidak baik dengan *screen time* yang cukup dan terdapat 34 responden (27,4) berada pada perilaku makan baik dengan *screen time* tinggi sementara 90 responden (72,6%) mengalami perilaku makan tidak baik dengan *screen time* yang tinggi. Hasil uji statistik pada hubungan *screen time* terhadap Perilaku makan dengan nilai *p* value $0,745 > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023.

Tabel 4 Hubungan Antara *Screen Time* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh	<i>Screen Time</i> Mahasiswa				Jumlah		<i>p</i>
	Cukup		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	25	21,6	38	32,6	63	100	0,353
Normal	76	65,5	74	77,5	150	100	
Lebih	7	6	4	5,7	11	100	
Obesitas	8	6,9	8	8,3	16	100	
Total	116	48,3	27	51,7	240	100	

Tabel 6 menunjukkan hasil analisis hubungan antara *screen time* dengan IMT didapatkan hasil bahwa 38 responden (32,6%) mengalami IMT kurang dengan *screen time* yang tinggi dan 12 responden (14%) mengalami IMT lebih dan obesitas dengan *screen time* yang tinggi dan didapatkan hasil uji statistik pada hubungan *screen time* terhadap IMT dengan nilai *p* value

0,353 > 0,05, maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan IMT mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023.

Tabel 5 Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh	Perilaku Makan Mahasiswa				Jumlah		p
	Baik		Tidak Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	11	16,2	52	30,2	63	100	0,035
Normal	47	69,1	103	59,9	150	100	
Lebih	2	2,9	9	5,2	11	100	
Obesitas	8	11,8	8	4,7	16	100	
Total	68	28,3	172	71,7	240	100	

Tabel 7 menunjukkan hasil analisis hubungan antara perilaku makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023 didapatkan hasil bahwa 52 responden (30,2%) mengalami IMT kurang dengan perilaku makan yang tidak baik, dan 17 responden (9,9%) mengalami berat badan berlebih dan obesitas dengan perilaku makan yang tidak baik dan hasil uji statistik dengan nilai *p-value* = 0,035 < 0,05 didapatkan bahwa H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan terhadap IMT pada mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa sebanyak 124 responden memiliki intensitas *screen time* tinggi yaitu yang disebabkan oleh adanya perkuliahan masih di lakukan secara daring seperti *skill lab* dan juga *seven jumps* atau *learning objective* dan juga mengakses sosial media yang dimilikinya seperti *intagram*, *tik tok* dan *X* dan juga bermain game online. mahasiswa memiliki *screen time* lebih tinggi yaitu lebih dari 7 jam/hari pada 96 orang dari total 145 mahasiswa kedokteran yang menjadi responden ini disebabkan oleh mahasiswa yang tidak dapat terlepas dari penggunaan *handphone* ataupun laptop karna digunakan untuk pembelajaran sebagai mencari *ebook* dan juga menonton video materi perkuliahan (Salsabila, Yulianto, & Faizal, 2023). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Hasil penelitian Artadini, Simanungkalit, & Wahyuningsih (2022) terhadap 117 mahasiswa usia

18 – 20 tahun didapatkan bahwa 82,1% responden mengalami *screen time* yang tinggi yaitu lebih menghabiskan waktu lebih dari 6 jam selama sehari untuk mengakses media sosial seperti *instagram* dan juga *youtube*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami perilaku makan tidak baik secara total perilaku makan tidak baik yaitu 172 orang (71,7%) sementara pada aspek *restrained eating* perilaku tidak baik yaitu sebanyak 104 orang (43,3%), aspek *emotional eating* dominan perilaku tidak baik sebanyak 141 orang (58,8%) dan aspek *external eating* dominan perilaku tidak baik sebanyak 214 orang (89,2%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sapitri, Martina, & Alfiandi (2022) menunjukkan bahwa 125 orang responden berada pada kategori tidak baik pada perilaku makan total mahasiswa, sementara pada aspek *external eating* perilaku tidak baik sebanyak 166 orang terpengaruh setelah melihat konten makanan dari sosial media. Penelitian ini sejalan dengan Nurdiani (2023) mendapatkan hasil sebagian besar mahasiswa mengalami perilaku makan dominan pada aspek *external eating* (74,3%), aspek *restrained eating* (18,7%) dan hanya sedikit yg mengalami aspek *emotional eating* (7%) bahwa keinginan makan dipicu oleh rasa dan aroma makanan, sejalan dengan penelitian Wijaya (2019) menyatakan bahwa mengalami permasalahan perilaku makan total sebanyak 56,5% dari total responden sebanyak 103 orang dan pada aspek masalah perilaku makan tertinggi terjadi pada *external eating* sebesar 47,2% pada aspek *emotional eating* sebesar 46,3% dan pada aspek *restrained eating* sebesar 42,6%.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar mahasiswa dominan berada rentang normal berjumlah 150 orang (62,5%) tetapi pada rentang berat badan kurang berjumlah 63 orang, berat badan berlebih terdapat 11 orang dan obesitas terdapat 16 orang. Sejalan dengan penelitian Sapitri, Martina, dan Alfiandi (2022) menemukan IMT dominan pada mahasiswi Fakultas Keperawatn Universitas Syiah Kuala dengan rentang normal berjumlah 103 orang dari total responden 227 responden, hal ini sesuai pada penelitian Ahdalifa (2022) yang juga menjelaskan bahwa sebagian besar status gizi pada mahasiswa tahun pertama pada rentang normal berjumlah 109 mahasiswa. Mahasiswa tahun pertama mengalami proses adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi, lingkungan baru, serta gaya hidup yang baru bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah yang menyebabkan adanya perubahan indeks massa tubuh menjadi kurang ataupun lebih. Keadaan gizi normal dapat terjadi jika tubuh dapat

menerima asupan nutrisi yang berguna sebagai pertumbuhan, mempertahankan fungsi normal tubuh dan dapat menjadi energi tetapi jika konsumsi makan baik berlebihan atau sedikit dari yang dibutuhkan tubuh dapat mengakibatkan terjadinya IMT kurang ataupun obesitas (Blongkod, 2022)

Hubungan antara *screen time* dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023

Berdasarkan hasil uji *chi square*, diperoleh nilai *p value* $0,745 > \alpha$ (0,05) dan dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak atau tidak terdapat hubungan antara antara *screen time* dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan Karini *et al.* (2022) pada mahasiswa di makassar menunjukkan tidak terdapat hubungan kebiasaan menggunakan internet dan mengakses media sosial ini terjadi karna mahasiswa malas bergerak dan hanya berfokus menatap layar elektronik mereka, pada penelitian Amalia *et al.* (2023) menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial dalam konten kuliner yang diakses menggunakan gawai terhadap perilaku makan ini terjadi akibat remaja hanya melihat atau menyaksikan konten kuliner tersebut sehingga tidak mempengaruhi kejadian perilaku makan remaja tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi dan paparan dari penggunaan media sosial dengan perilaku makan remaja

Berdasarkan hasil penelitian ini, tidak selalu ada hubungan hubungan *screen time* terhadap perilaku makan pada mahasiwa diakibatkan oleh mahasiswa yang hanya berfokus terhadap menatap layar untuk melakukan pembelajaran online, mengakses media sosial seperti *tik tok*, *instagram*, dan juga bermain *game online* sehingga tidak terlalu terpengaruh terhadap perilaku makan mahasiswa.

Hubungan *Screen time* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023

Berdasarkan hasil uji *chi square*, diperoleh nilai *p value* $0,353 > \alpha$ (0,05) dan dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak atau tidak terdapat hubungan antara antara *screen time* indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023. Hasil ini juga sejalan pada penelitian yang dilakukan Kalirathinam, Hui, dan Jacob (2019) pada mahasiswa di Universitas Malaysia bahwa *screen time* tidak berhubungan dengan indeks massa tubuh mahasiswa, dapat

terjadi akibat perubahan IMT dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan makan, aktivitas fisik dan juga faktor genetik. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ahdalifa (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan dengan nilai *p value* $0,141 > 0,05$ antara durasi *screen time* dengan status gizi remaja pada mahasiswa tingkat satu di universitas lampung. Hasil penelitian ini juga didukung pada penelitian Nisa (2022) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *screen time* dengan terhadap kejadian status gizi mahasiswa, sejalan pada penelitian yang dilakukan Kurnia, Melizza, & Masruroh (2022) menyatakan bahwa 50% status gizi normal pada mahasiswa dan tidak ada hubungan antara *screen time* penggunaan sosial media dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan Rizal, Syarif, & Kurniati (2021) melakukan penelitian terhadap 96 responden dan menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *screen time* dengan IMT mahasiswa kedokteran umum, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Qiromah (2022) yang dilakukan pada mahasiswa santri di semarang yang menyatakan bahwa *screen time* tidak memiliki hubungan dengan kejadian indeks massa tubuh pada mahasiswa

Kejadian *screen time* yang tinggi pada penelitian ini didukung oleh kepemilikan perangkat *screen time* yang dimiliki responden mahasiswa yaitu menggunakan perangkat elektronik seperti handphone dan laptop untuk membuka grup belajar di media sosial, melakukan perkuliahan online seperti *skill lab*, menyelesaikan tugas, dan mengakses media pembelajaran dalam melaksanakan perkuliahan online dan mengerjakan tugas seperti *learning objective* (LO), sehingga waktu makan dan tidur malam menjadi tidak menentu karena penggunaan *handphone* dan laptop yang sudah menjadi kebutuhan primer di era kemajuan teknologi ini memengaruhi pada status gizi mahasiswa (Huda, Doda, Posangi, & Surya, 2022).

Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023

Berdasarkan hasil uji *chi square*, diperoleh nilai *p value* $0,035 > \alpha$ (0,05) dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan terhadap Indeks Massa Tubuh mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023, dan aspek perilaku makan tertinggi yg bermasalah terdapat pada aspek *external eating*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Tresnanda dan Rimbawan (2022) mengatakan bahwa adanya hubungan perilaku makan terhadap status gizi, didukung oleh penelitian Nurdiani (2023) yang menemukan bahwa perilaku makan

mahasiswa cenderung di aspek *external eating*. Penelitian oleh Nilawati (2023) yang juga mengatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan terhadap status gizi mahasiswa, hal ini juga sejalan oleh penelitian Nuzula dan Vionalita (2021) yang menyatakan faktor terbesar yang mengakibatkan terjadinya masalah berat badan seperti obesitas pada remaja dikarenakan oleh perilaku makan buruk.

Perilaku makan merupakan salah satu faktor secara langsung yang memengaruhi IMT pada remaja, pada masa perkembangan teknologi yang maju saat ini mengakibatkan tidak terkontrolnya perilaku makan oleh remaja. Pada saat sedang melihat konten di *tik tok*, *youtube* ataupun media sosial lainnya yang menampilkan makanan yang enak atau melihat *konten creator* yang sedang melakukan mukbang makanan yang belum pernah dimakan oleh remaja, sehingga menyebabkan keinginan untuk mendapatkan makanan tersebut hanya sekedar untuk mencoba dan merasakan makanan tersebut tanpa adanya rasa lapar, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kejadian perilaku makan yang buruk pada aspek *external eating*

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bahwa tidak terdapat hubungan antara *Screen Time* dengan perilaku makan mahasiswa dan *screen time* dengan IMT mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023 tetapi terdapat hubungan perilaku makan terhadap IMT mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Pertama-tama, kami menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada universitas Riau atas fasilitas dan sumber daya yang telah disediakan.

Daftar Pustaka

- Ahdalifa, P. (2022, Desember 19). *Hubungan antara Screen time, Aktivitas fisik, dan Perilaku Makan Terhadap status gizi mahasiswa tahun pertama di Universitas Lampung*. Retrieved from Digital Repository UNILA: <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/67792>
- Amalia, S. N., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (2023). Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*. Vol. 7 Issue 2SP (Desember 2023). 193-198. DOI:10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198
- Arif, M. (2022, Februari 24). *Profile Internet Indonesia*. Retrieved from APJII: https://apjii.or.id/download_survei/2feb5ef7-3f51-487d-86dc-6b7abec2b171
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik*. JGK-Vol.14, No.2 Juli 2022
- Blongkod, F. R. (2022). Analisis Pola Makan, Asupan dan Status Gizi Mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo pada Masa Pandemi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- da Costa, B. G., Knebel, M., dos Santos, P. C., de Sousa, A. C., & Silva, K. S. (2021). The conception, content validation, and test-retest reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST). *Journal de Pediatria*. Diambil kembali dari TENTANG PENDIDIKAN TINGGI.
- Hilger, J. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27864073/>.
- Huda, M., Doda, D. V., Posangi, J., & Surya, W. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Konsumsi Minuman Ringan dengan Status Gizi Pada Pemuda saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5479>
- Kalirathinam, D., Hui, T. X., & Jacob, S. (2019). Association between Screen Time and Body Mass Index among University Students. *Scientia Medica*.
- Karini, T. A., Arranury, Z., Ansyar, D. I., Wijaya, D. R., & Syahrir, R. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar. *Higiene. jurnal Kesehatan Lingkungan*, 8(2), 118-124. <https://doi.org/10.24252/higiene.v8i2.35092>
- Kemendikbud. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan*. Retrieved from Tentang Pendidikan Tinggi.
- Kominfo, & UNICEF. (2014, Februari 18). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Retrieved from SIARAN PERS NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014:

- https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers
- Kurnia, A. D., Melizza, N., & Masruroh, N. L. (2022). Penggunaa Sosial Media dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Keperawatan priority*. 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2015>
- Likhiweerawong, N., Boonchooduang, N., Kittisakmontri, K., Chonchaiya, W., & Louthrenoo, O. (2021). Effectiveness of mobile application on changing weight, healthy eating habits, and quality of life in children and adolescents with obesity: a randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02980-x>.
- Maillet, M. A. (2020). Understanding changes in eating behavior during the transition to university from a self-determination theory perspective: a systematic review. *J Am Coll Health*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34292133/>.
- Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Body Image dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *Jurnal Multidisplin Ilmu*.
- Nisa, H. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*.
- Nurdiani, R. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dietetik*, <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>.
- Pediatricians, A. C. (2020, May). *Media Use and Screen Time - Its Impact on Children, Adolescents, and Families*. Retrieved from American College of Pediatricians: <https://acped.org/position-statements/media-use-and-screen-time-its-impact-on-children-adolescents-and-families>
- Qiromah, R. (2022, Mei). *Hubungan Asupan energi, Screen Time dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Raudlatut Tholibin Tugurejo Semarang*. Retrieved from Walisongo Repository.
- Rizal, M. R., Syarif, & Kurniati. (2021, Januari 5). *Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Asupan Nutrisi Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Retrieved from Sriwijaya University Institutional Repository.
- Salsabila, G., Yulianto, F. A., & Faizal, S. (2023). Durasi Screen Time Smartphone dengan Keluhan Mata Kering pada Mahasiswa. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JKS)*.
- Sapitri, Y., Martina, & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswi*.

- Sari, I. P. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial, Pengaruh Teman Sebaya, dan Paparan Iklan Makanan dengan Perilaku Makan Pada Remaja. *Repository UGM*.
- Strien, T. V., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T).
- Strien, T. V., Snoek, H. M., Engels, R. C., & Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*, <http://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014>.
- Tresnanda, M. N., & Rimbawan. (2022). Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB Masa Pembelajaran Jarak Juh. *Jurnal Gizi Dietetik*.
- UNICEF. (2021, Desember). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia*. Retrieved from UNICEF untuk semua anak: <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis%20Lanskap%20Kelebihan%20Berat%20Badan%20dan%20Obesitas%20di%20Indonesia.pdf>
- WHO. (2024, maret 1). *Obesity and overweight*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wijaya, K. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan Emerging Adults. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*.