

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KEBIASAAN *SCREEN TIME*, ASUPAN
KONSUMSI MAKAN, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI
MADRASAH TSANAWIYAH ASH-SHALAH KABUPATEN
CIREBON**



**NILA MUNI FATUROCHMA
NIM. P2.06.31.2.23.036**

**PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KEBIASAAN *SCREEN TIME*, ASUPAN
KONSUMSI MAKAN, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI
MADRASAH TSANAWIYAH ASH-SHALAH KABUPATEN
CIREBON**



**NILA MUNI FATUROCHMA
NIM. P2.06.31.2.23.036**

**PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan judul “Gambaran Kebiasaan *Screen Time*, Konsumsi Asupan Makan, dan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah Kabupaten Cirebon”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini terwujud berkat bantuan, bimbingan dan pengarahan dari Bapak Jongga Adiyaksa selaku dosen pembimbing tugas akhir serta bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada::

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP., M.Si, Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon dan selaku penguji I.
4. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM., M.Biomed dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, serta motivasi selama proses penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Isnar Nurul Alfiah, S.Gz., M.Gizi, Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyempurnaan tugas akhir ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi D-III Gizi yang senantiasa memberikan ilmu dan motivasi selama masa penyusunan tugas akhir.
7. Pihak Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah Kabupaten Cirebon yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Kedua orang tua tercinta, Ibu Romlah dan Bapak Kariyanto atas doa, kasih sayang, dan dukungan materi yang tidak pernah henti mengalir. Terima kasih atas perhatian, keikhlasan, dan bantuan yang menjadi kekuatan besar bagi penulis dalam menempuh pendidikan hingga tahap ini.
9. Seluruh anggota keluarga khususnya kepada kakak-kakak tersayang yang telah memberikan begitu banyak pengorbanan, termasuk dukungan materi yang tidak pernah henti mengalir.
10. Seseorang yang istimewa yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, dan menjadi penyemangat terbesar penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih mas, sudah hadir di hidup penulis.
11. FG'4CS' yang selalu memberikan bantuan dari awal penulis masuk pendidikan. Diva, Gita, dan Nupa yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama masa perkuliahan. DIATROFIGEN XIV khususnya kelas 3A, semoga kita semua diberi kemudahan, kekuatan, dan kelancaran hingga dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
12. kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh usaha, doa, serta kesabaran. Terima kasih karena tidak menyerah di setiap proses, semoga segala perjuangan yang telah dilalui menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik dan penuh keberkahan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan, mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir ini agar lebih baik.

Cirebon, 29 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Kebiasaan <i>Screen Time</i> pada Remaja.....	6
2. Asupan Konsumsi Makan	10
3. Status Gizi	15
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Waktu Penelitian dan Lokasi.....	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Definisi Operasional.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Jenis Data	27

2. Cara Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Cara Pengolahan Data	28
H. Teknik Analisis Data	29
I. Data gambaran tempat.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Gambaran Umum MTS Ash-Shalah Kabupaten Cirebon	33
2. Karakteristik Responden	34
3. Analisis Univariat.....	35
4. Analisis Bivariat.....	37
B. Pembahasan.....	43
1. Karakteristik Responden	43
2. Kebiasaan <i>Screen Time</i> Responden.....	45
3. Asupan Konsumsi Makan Responden	46
4. Status Gizi Responden	48
5. Keterkaitan <i>Screen Time</i> dengan Asupan Konsumsi Makan.....	49
6. Keterkaitan Asupan Konsumsi Makan dengan Status Gizi	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Energi pada Remaja (Kemenkes, 2019)	11
Tabel 2. Kebutuhan Protein pada Remaja (Kemenkes, 2019)	12
Tabel 3. Kebutuhan Lemak pada Remaja (Kemenkes, 2019).....	12
Tabel 4. Kebutuhan Karbohidrat pada Remaja (Kemenkes, 2019).....	13
Tabel 5. Ambang batas status gizi menurut IMT/U	19
Tabel 6 Tabel Definisi Operasioanl	25
Tabel 7. Proporsi Umur dan Jenis Kelamin Responden.....	34
Tabel 8. Proporsi Durasi <i>Screen Time</i> Responden	35
Tabel 9. Proporsi Asupan Konsumsi Makan Responden	35
Tabel 10. Proporsi Status Gizi Responden	37
Tabel 11. Keterkaitan <i>Screen Time</i> dengan Asupan Konsumsi Makan (Energi)	38
Tabel 12. Keterkaitan <i>Screen Time</i> dengan Asupan Konsumsi Makan (Protein).. ..	38
Tabel 13. Keterkaitan <i>Screen Time</i> dengan Asupan Konsumsi Makan (Lemak) ..	39
Tabel 14. Keterkaitan <i>Screen Time</i> dengan Asupan Konsumsi Makan (Karbohidrat)	39
Tabel 15. Keterkaitan Asupan Konsumsi Makan (Energi) dengan Status Gizi	40
Tabel 16. Keterkaitan Asupan Konsumsi Makan (Protein) dengan Status Gizi ...	41
Tabel 17. Keterkaitan Asupan Konsumsi Makan (Lemak) dengan Status Gizi	41
Tabel 18. Keterkaitan Asupan Konsumsi Makan (Karbohidrat) dengan Status Gizi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Data Awal	63
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian	64
Lampiran 3. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden (informed content).....	65
Lampiran 4. Formulir Data Responden.....	66
Lampiran 5. Formulir Pengukuran Antropometri	67
Lampiran 6. Formulir Food Recall.....	68
Lampiran 7. Formulir Screen Time (Fawrestu, 2023)	69
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data.....	70
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan	75

**An Overview of Screen Time Habits, Dietary Intake and Nutritional Status
among Adolescents at Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah in Cirebon
Regency**

Nila Muni Faturachma¹, Jongga Adiyaksa²

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable age group to nutritional problems due to physical, psychological, and lifestyle changes, including increased screen time habits. Excessive screen time may affect dietary intake patterns and influence adolescents' nutritional status. This study aimed to describe screen time habits, dietary intake, and nutritional status among adolescents at Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah, Cirebon Regency.

This study used a quantitative descriptive design with an observational approach. The sample consisted of 49 respondents selected using simple random sampling technique. Screen time data were collected using questionnaires, dietary intake data were obtained through non-consecutive 3x24-hour food recall interviews, and nutritional status was assessed through body weight and height measurements analyzed using BMI-for-age.

The results showed that most respondents had high screen time duration (>2 hours/day) at 75.5%. Most respondents had inadequate dietary intake, including energy intake (95.9%), protein intake (69.4%), fat intake (83.7%), and carbohydrate intake (98.0%). Most respondents had normal nutritional status (73.5%), while overweight and obesity were found in 10.2% of respondents each.

This study concludes that most adolescents had high screen time duration and inadequate dietary intake, although the majority still had normal nutritional status.

Keywords : screen time, dietary intake, nutritional status, adolescents

¹ Student of Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

² Lecturer of Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

Gambaran Kebiasaan *Screen Time*, Asupan Konsumsi Makan, dan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah Kabupaten Cirebon

Nilai Muni Faturochma¹, Jongga Adiyaksa²

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan fisik, psikologis, dan gaya hidup, termasuk meningkatnya kebiasaan *screen time*. *Screen time* yang berlebihan dapat memengaruhi pola konsumsi makan dan berdampak pada status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan *screen time*, asupan konsumsi makan, dan status gizi pada remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasional. Sampel penelitian berjumlah 49 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data *screen time* diperoleh melalui kuesioner, data asupan konsumsi makan menggunakan metode recall 3x24 jam tidak berturut-turut, sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dianalisis menggunakan IMT/U.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *screen time* tinggi (>2 jam/hari) sebanyak 75,5%. Asupan konsumsi makan responden mayoritas berada pada kategori kurang, yaitu energi 95,9%, protein 69,4%, lemak 83,7%, dan karbohidrat 98,0%. Status gizi responden sebagian besar termasuk kategori gizi baik sebesar 73,5%, sedangkan gizi lebih dan obesitas masing-masing sebesar 10,2%.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki durasi *screen time* tinggi dan asupan konsumsi makan yang kurang, meskipun mayoritas status gizi masih dalam kategori baik.

Kata Kunci : *Screen time*, asupan konsumsi makan, status gizi, remaja.

¹ Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya