



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig4722>

---

# Hubungan Penggunaan *Screen Time* dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Mahasiswa Baru

---

Romyun Alvy Khoiriyah<sup>1</sup>, Ika Mustika<sup>1</sup>, Desfriana Fatika Wardhana<sup>1,K</sup>

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [desfrianaf@gmail.com](mailto:desfrianaf@gmail.com)

---

### ABSTRACT

Mahasiswa baru merupakan kelompok usia remaja akhir yang rentan mengalami perubahan *life style*, khususnya terkait pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya penggunaan *screen time* melalui berbagai perangkat digital dapat memicu perilaku sedentari dan mengurangi aktivitas fisik. Kondisi ini seringkali diikuti dengan kecenderungan memilih *fast food* yang praktis namun tinggi energi, gula, natrium, dan lemak, serta rendah serat dan mikronutrien. Kebiasaan tersebut berpotensi memicu ketidakseimbangan zat gizi yang dapat berdampak pada status kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara penggunaan *screen time* dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada mahasiswa baru, mengingat fase transisi ini berpengaruh besar terhadap pembentukan pola hidup jangka panjang. Tujuan yang dimiliki pada penelitian ini untuk menganalisis keterkaitan antara penggunaan *screen time*, kebiasaan konsumsi *fast food*, dan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian yang telah dilaksanakan menganut desain *cross-sectional* dengan jumlah populasi 112 orang dan sampel sebanyak 52 responden yang dipilih melalui teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling*. Data primer didapatkan melalui kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk mengukur penggunaan *screen time* (gadget), *food frequency questionnaire* (FFQ) kualitatif guna menilai konsumsi *fast food*, serta kuesioner pilihan ganda untuk pengetahuan gizi. Status gizi ditentukan menggunakan penilaian antropometri dengan rujukan indeks IMT/U. Data akan dianalisis menggunakan uji statistik Spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan Dari hasil penelitian diketahui bahwa 13,5% responden memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* dengan golongan rendah. Selain itu, uji statistik menggambarkan adanya korelasi yang signifikan antara penggunaan *screen time* dengan status gizi ( $p < 0,004$ ) dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi ( $p < 0,001$ ).

**Keywords:** *Screen time*, Konsumsi *Fast Food*, Status Gizi

---

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Ilmu pengetahuan berkembang secara masif di era ini akan mempraktisasi dengan mudah gaya hidup, seperti adanya gadget (1). Gadget adalah inovasi teknologi yang memiliki produk kecanggihan yang dimiliki yaitu media sosial. Pengguna media sosial yang terhubung dengan internet yaitu sebesar 75%. Plat form *facebook*, Instagram, TikTok, X, pada media sosial akan menjadi platform yang paling banyak dijangkau oleh jutaan *user* setiap hari. Di Indonesia, mayoritas akun media sosial dimiliki lebih dari satu orang pengguna internet dengan durasi penggunaan kurang lebih 1–3 jam per hari. Di antara berbagai platform, WhatsApp ialah aplikasi yang paling sering diaplikasikan, terutama oleh kalangan remaja dan mahasiswa, dengan persentase mencapai 95,96%. Penggunaan gadget menyebabkan perilaku sedentari dan

menjadi faktor risiko penyakit obesitas. Perilaku sedentari adalah aktivitas yang sangat mengeluarkan minimum energi dan menyebabkan cenderung menyimpan energi berbentuk lemak (2).

Saat ini, penggunaan media sosial telah berkembang menjadi sesuatu yang sangat adiktif bagi masyarakat khususnya mahasiswa. Hal ini disebabkan karena sebagian besar mahasiswa mencari informasi, berinteraksi antar personal, mencari hiburan, hingga melihat tampilan foto dan video yang berhubungan secara tidak langsung dengan informasi makanan melalui pemanfaatan media sosial. Penggunaan *screen time* yang berlebihan menyebabkan gangguan fisik, psikis dan kemampuan untuk bersosialisasi. Berdasarkan data, remaja dan mahasiswa yang aktif di media sosial, khususnya bagi individu yang mengalokasikan waktu lebih dari 2 jam per hari lebih cenderung mengonsumsi *fast food* secara berlebihan. Hal ini dikarenakan oleh masifnya paparan iklan makanan cepat saji di layanan media digital populer contohnya Instagram, TikTok, dan YouTube yang mengarahkan konsumsi makanan tidak sehat, terutama yang dapat dipesan melalui aplikasi pesan antar (*food delivery*) (3). Mahasiswa mempunyai risiko besar dalam penggunaan internet serta tanpa batas. Mahasiswa kerap terpapar berbagai informasi, iklan, dan promosi mengenai makanan cepat saji melalui jejaring sosial. Di samping itu, jejaring sosial mempermudah dalam hal mengakses dan memesan makanan termasuk makanan cepat saji (4). Di samping itu, teman sebaya turut mempunyai peran yang signifikan pada kebiasaan makan mahasiswa. Mahasiswa yang sering berkumpul dengan teman sebaya cenderung memilih tempat makan yang menyediakan *fast food* sebagai bentuk kebersamaan atau sosialiasi. Interaksi ini mendorong kebiasaan makan yang kurang sehat, di mana mereka tidak mempertimbangkan efek kesehatan ketika memilih makanan *fast food* (5). Sebagian besar mahasiswa jarang, bahkan asupan makanan tidak diperhatikan untuk memenuhi standar prinsip gizi seimbang, sehingga berpotensi terjadinya gangguan status gizi dan terjadinya peningkatan risiko sindrom metabolik pada remaja.

Di Indonesia, menurut hasil studi Nielsen lebih dari 69% masyarakat kota, *fast food* yang dikonsumsi hampir sebagian besar mahasiswa dengan dalih memilih *fast food* untuk makan siang, makan malam, atau bahkan camilan. Fenomena ini mencerminkan kebiasaan konsumsi yang tidak hanya terbentuk dari pilihan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media. Konsumsi berlebihan *fast food* pada akhirnya dapat meningkatkan prevalensi obesitas, hipertensi, dan masalah gizi lainnya, yang tentunya mengancam kesehatan jangka panjang. Jika para mahasiswa tidak memperhatikan frekuensi dan kualitas makanan yang dikonsumsi maka dapat berimplikasi berbagai masalah kesehatan pada tubuh yang nantinya akan meningkatkan risiko penyakit. Dampak kecanduan *screen time* berpotensi terjadinya gangguan tumbuh kembangnya anak serta remaja. Mahasiswa umumnya terpengaruh oleh arus globalisasi yang membawa perubahan gaya hidup, misalnya terbiasa dengan pola hidup sedentari akibat perkembangan teknologi dan sering mengonsumsi *fast food*. Kebiasaan tersebut dapat menjadi dampak negatif bagi kesehatan yang berpotensi terhadap gangguan aktivitas sehari-hari.

## **Tujuan**

Penelitian yang dilakukan ini mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi hubungan penggunaan *screen time* dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada mahasiswa baru program studi gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Diharapkan hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat memberikan dasar bagi pembuatan kebijakan dan program kesehatan untuk menurunkan asupan *fast food* serta membangun kualitas pola makan yang lebih seimbang di golongan generasi muda.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif yang memiliki desain rancangan *cross sectional*. Melalui pendekatan yang digunakan menelusuri bagaiman serta mengapa sesuatu fenomena kesehatan

terjadi. Metode ini mengkaji korelasi atau hubungan antara suatu fenomena, baik faktor risiko maupun faktor akibat, dengan cara mengumpulkan data hanya pada satu waktu tertentu. variabel risiko dan variabel efek pada populasi pada penelitian ini diukur secara bersamaan. Penelitian ini diselenggarakan di gedung Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Mahasiswa Baru Prodi Gizi tahun 2025 Fakultas psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya sebagai Populasi dalam penelitian ini, dengan jumlah populasi 112 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *simple random sampling* dengan frekuensi sampel sebanyak 52 orang. Kriteria inklusi remaja yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner hingga selesai. Kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak menyelesaikan kuesioner hingga selesai, termasuk responden yang tidak tahu berat badan dan berkenan untuk mengukur berat badan yang telah disediakan. Jenis data yang diterapkan dalam penelitian ini tersusun dari data primer serta data sekunder. Dengan cara pengisian kuesioner berbasis Google Form, meliputi penggunaan screen time yang diukur dengan *Smartphone Addiction Scale*, konsumsi fast food yang dinilai melalui *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, serta status gizi yang ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri menggunakan microtoise dan timbangan digital untuk memperoleh data prime. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari arsip bagian akademik fakultas, misalnya jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Hubungan antarvariabel kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho*.

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini direalisasikan di Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya, khususnya pada Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Penentuan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa UINSA merupakan salah satu perguruan tinggi yang terletak di tengah kota tentunya segala akses makanan *fast food* dapat didapatkan dan diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan peran bagi kesadaran mahasiswa dalam peningkatan kualitas gizi yang berprinsip gizi seimbang dan berkurangnya risiko gangguan metabolik, khususnya pada mahasiwa baru.

### Karakteristik subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Terdapat 52 sampel yang merepresentasikan mahasiswa baru program studi gizi tahun 2025 Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UINSA yang berkenan sebagai responden di dalam penelitian yang telah dilakukan. Tabel 1 di bawah ini adalah distribusi karakteristik subjek pada penelitian. Maka total dari mahasiswa baru program studi gizi yang diambil sudah sesuai dengan proporsi dan rasio sampel penelitian.

Tabel 1. Penyebaran Karakteristik Responden

Deskripsi Responden	Frekuensi (n) Jenis Kelamin	Presentase (%)
Laki-laki	3	5,8
Perempuan	49	94,2
	<b>Usia</b>	
18 Tahun	8	15,4
19 Tahun	41	78,8
20 Tahun	3	5,8
<b>Jumlah</b>	52	100,0

Distribusi karakteristik subjek memberikan hasil bahwa Sebagian besar responden dalam penelitian tersebut memiliki jenis kelamin laki-laki 3 responden (5,8%) , dan sejumlah 49 responden (94,2%) memiliki jenis kelamin perempuan. Jumlah subjek dari enelitian tersebut sbenayak 52 orang dengan memiliki

karakteristik usia yang berbeda beda dalam satu Angkatan. Sebanyak 8 responden yang berusia 18 tahun (15,4%), sebanyak 41 responden dengan usia 19 tahun (78,8%), sebanyak 3 responden (5,8%).

### **Penggunaan Screen Time**

Pengukuran penggunaan screen time responden dilakukan melalui kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)*. Hasil distribusi penggunaan *screen time* oleh responden telah terpaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2 Distribusi Penggunaan Screen Time

<b>Kategori Penggunaan Screen time</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Rendah	11	21,2
Normal	21	40,4
Tinggi	20	38,5
Total	52	100,0

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan bahwa kebanyakan responden laki-laki mempunyai tingkat penggunaan gadget yang tinggi, sebanyak 20 orang (38,5%), sementara 11 responden (21,2%) menggunakan gadget dengan intensitas rendah.

### **Kebiasaan Konsumsi Fast Food**

Pengukuran kebiasaan konsumsi fast food melalui metode *food frequency questionnaire (FFQ)* kualitatif melalui teknik wawancara tatap muka kepada responden.

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Fast Food

<b>Kategori Kebiasaan Konsumsi Fast Food</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Rendah	7	13,5
Sedang	26	50,0
Tinggi	19	36,5
Total	52	100,0

Hasil pada Tabel 3 mengindikasikan bahwa kebiasaan konsumsi fast food responden terbanyak berada pada kategori sedang (50%), kemudian kategori tinggi (36,5%), sedangkan kategori rendah hanya sebesar 13,5%.

### **Status Gizi**

Penilaian status gizi pada responden diimplementasikan dengan cara menimbang berat badan seketika, akan tetapi banyak responden yang sudah tahu ukuran antropometri yang dimilikinya, karena telah melakukan kegiatan mengukur tinggi badan dan berat badan. Kemudian peneliti mengkalkulasi hasil IMT. Hasil sebaran status gizi responden sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Status Gizi

<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Gizi kurang (IMT <18,5)	5	10,5
Gizi Normal (IMT 18,5-24,9)	38	73
Gizi Lebih (IMT >25)	17	17,5
Total	52	100,0

Berdasarkan table 4 dinyatakan bahwa dari 52 responden memperlihatkan responden berdominan memiliki status gizi normal dengan dengan jumal 38 responden (73%), dengan status gizi lebih sebanyak 17 responden (17,5%).

### Hubungan Penggunaan *Screen Time* dengan Status Gizi

Analisis hubungan dua variabel (bivariat) dipakai untuk menganalisis ada maupun tiadanya korelasi antara penggunaan screen time dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi. UIN Sunan Ampel Surabaya menggunakan uji statistic spearman rho.

Tabel 5. Hubungan Penggunaan *Screen time* dengan Status Gizi

Penggunaan screen time	Status Gizi			Total	R	p-value
	Kurang	Normal	Lebih			
Rendah	3	3	0	6	0,392	< 0,004
Sedang	5	31	3	39		
Tinggi	0	5	2	17		
Total	8	38	5	52		

Merujuk pada analisis uji statistic *Spearman Rho* dihasilkan nilai  $p = 0,004$ , yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara penggunaan screen time dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,392 menandakan jika pada 52 responden terdapat hubungan positif (searah) antara penggunaan gadget dan status gizi.

### Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Statu Gizi

Analisis hubungan dua variabel bertujuan untuk memahami adanya korelasi antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi. Adapun uji korelasi yang dihasilkan antara konsumsi *fast food* dan status gizi disajikan sebagai berikut.

Tabel 6. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi

Kebiasaan Konsumsi fast Food	Status Gizi			Total	R	p-value
	Kurang	Normal	Lebih			
Rendah	1	5	1	10	0,461	< 0,001
Sedang	4	25	1	30		
Tinggi	0	8	4	12		
Total	8	38	6	52		

Merujuk pada analisis uji statistic *Spearman Rho* dihasilkan nilai  $p = 0,001$ , yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara konsumsi fast food dan status gizi. Koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,461 mengindikasikan korelasi yang cukup kuat, dengan arah positif. Artinya, semakin naiknya kebiasaan konsumsi fast food, yang searah dengan status gizi cenderung meningkat

## PEMBAHASAN

Penggunaan screen time pada laki-laki lebih rendah dibandingkan wanita, dikarenakan perempuan menggunakan banyak ftur yang terdapat pada gadget. Perempuan menggunakan gadget secara berkala untuk membenia interpersonal melalui internet dan mengecek jejaring social (6). Penelitian yang telah dilakukan terdapat penggunaan gadget pada mahasiswa yaitu dengan durasi >8 jam/hari. Penggunaan

gadget sudah menjadi suatu kebutuhan yang mempunyai visi dan fungsi yang praktis dalam pekerjaan mahasiswa. Mahasiswa merupakan remaja akhir yang sedang berada pada masa peralihan dari anak-anak beranjak ke dewasa, di mana kebutuhan zat gizi lebih tinggi dibandingkan dengan tahap kehidupan lainnya. (7). Penelitian yang diselenggarakan kepada mahasiswa UINSA menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (38,5%) berada pada kategori penggunaan gadget tinggi, 21 responden (40,4%) berada pada kategori sedang, dan 11 responden (21,2%) termasuk kategori rendah. Data tersebut menggambarkan bahwa responden yang dominan memiliki tingkat penggunaan *screen time* yang cukup tinggi. Gadget dipandang praktis karena memiliki berbagai fungsi, sehingga digunakan luas oleh semua kelompok usia, mencakup remaja (8) Namun, penggunaan *screen time* yang berlebihan berpotensi menimbulkan efek negatif seperti adiksi akibat pemakaian yang tidak tepat. Pada remaja, gadget lebih sering dimanfaatkan untuk bermain *game*, menonton video, dan mengakses media massa, yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku tidak sehat serta berdampak pada status gizi, gaya hidup sedentari, dan masalah kesehatan lainnya. (9).

Hasil penelitian pada mahasiswa Program Studi Gizi UIN Sunan Ampel Surabaya menunjukkan bahwa 26 responden (50%) memiliki kebiasaan konsumsi fast food tergolong sedang, 7 responden (13,5%) berada pada kategori rendah, dan 19 responden (36,5%) termasuk kategori tinggi. Konsumsi fast food yang berlebihan berpotensi menimbulkan obesitas, karena makanan ini tergolong tinggi energi sehingga berperan terhadap peningkatan berat badan. Energi yang berlebih akan dijadikan cadangan dalam wujud lemak pada jaringan adiposa, yang pada akhirnya dapat berisiko memiliki status gizi lebih. Menurut WHO (2010), risiko obesitas akibat fast food terutama disebabkan oleh porsi yang dikonsumsi secara berlebihan, karena semakin besar porsi makanan cepat saji, semakin tinggi pula kemungkinan peningkatan berat badan. Fast food juga termasuk dalam kelompok makanan dengan komposisi gizi yang kurang seimbang, umumnya kalori yang tinggi, gula yang tinggi, lemak dan natrium, tetapi rendah vitamin, serat, dan mineral.(10).

Hasil penelitian dalam penilaian status gizi responden diperoleh sejumlah 17 responden (17,5%) dengan status gizi lebih, 38 responden (73%) menempati berat badan normal, 5 responden (10,5%) dengan Sebanyak 22 responden (30,1%) mempunyai berat badan normal, sedangkan sebagian lainnya tergolong berat badan kurang. Status gizi yang diukur yang berpacu pada indeks antropometri IMT/U, yaitu membandingkan nilai IMT remaja dengan nilai standar yaitu nilai tengah IMT berdasarkan umur(11). Nilai IMT diperoleh dari membandingkan ukuran antropometri yang diperoleh melalui pengukuran langsung oleh peneliti menunjukkan bahwa status gizi lebih pada individu dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara frekuensi asupan makanan dengan kebutuhan energi tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu terdapat faktor langsung dan tidak langsung. Faktor secara langsung mencakup asupan makanan, jenis kelamin, adanya penyakit akibat infeksi, serta aspek genetik. Sementara faktor secara tidak langsung meliputi kondisi lingkungan, pola asuh, sosial ekonomi, pengetahuan gizi, tingkat aktivitas fisik, serta ketersediaan layanan kesehatan dan sanitasi. Selain itu, kejadian gizi lebih pada anak maupun remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti daya beli yang tinggi dan ketersediaan pangan. Makanan padat energi, tetapi kurang sehat (misalnya *fast food*) yang semakin mudah dijumpai di perkotaan, rendahnya aktivitas fisik akibat hiburan berbasis teknologi seperti gadget (adanya *screen time*), serta minimnya pengetahuan mengenai gizi dan makanan sehat.

Merujuk pada hasil analisis bivariat, diperoleh nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ), yang memperlihatkan korelasi yang signifikan antara penggunaan *screen time* dengan status gizi pada remaja berusia 19–21 tahun di Program Studi Gizi UIN Sunan Ampel Surabaya. Koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,392 mengindikasikan terjadinya korelasi yang cukup kuat. Hubungan yang bersifat positif menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget, maka status gizi juga cenderung meningkat. Penggunaan *screen time* yang berlebihan pada remaja akhir dapat berdampak pada status gizi karena berpotensi menurunkan kegiatan yang berkaitan dengan fisik dan memicu siklus makan yang kurang seimbang. Hal ini pada akhirnya memengaruhi kondisi gizi. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa bermain gadget tergolong *sedentary-life* yang dapat meningkatkan asupan energi selama aktivitas tersebut berlangsung. peningkatan *intake* energi selama

aktivitas berlangsung diakibatkan dari *sedentary life-style* seperti penggunaan *screen time* yang tidak mengenal waktu. Selain menurunkan aktivitas fisik, *screen time* berlebih juga membuat remaja lebih rentan terhadap paparan iklan makanan di media sosial. Penelitian Utami (2018) menemukan bahwa 98% iklan yang muncul merupakan produk tinggi lemak, energi, gula, dan garam. Fakta lain menunjukkan bahwa banyak remaja menggunakan waktu luangnya dengan gadget bukan untuk kegiatan edukatif, melainkan untuk berselancar di media sosial seperti Facebook, TikTok, YouTube, Instagram, X(12).

Merujuk pada analisis bivariat dengan uji Spearman Rho, didapatkan nilai  $p < 0,001$  yang menandakan terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan status gizi pada remaja usia 19–21 tahun di Program Studi Gizi UIN Sunan Ampel Surabaya. Koefisien hubungan yang diperoleh ( $r = 0,461$ ) menunjukkan keterikatan korelasi yang cukup signifikan dengan arah positif, artinya peningkatan konsumsi *fast food* akan diikuti dengan peningkatan status gizi. Rujukan penelitian lain (13) menunjukkan mengenai mahasiswa dengan konsumsi *fast food* jarang berjumlah 49 responden (38%), sedangkan yang sering berjumlah 80 responden (62%). Preferensi mahasiswa terhadap gaya hidup dan selera turut memengaruhi kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji, terutama ayam geprek (92 responden), ayam goreng (78 responden), dan bakso (60 responden), dengan frekuensi tertinggi 4–6 kali per minggu. Selain itu, es krim menjadi produk dengan angka konsumsi paling tinggi, mencapai 97 responden, mayoritas 4–6 kali per minggu (62 responden). Kemudahan akses ke pusat perbelanjaan dan restoran cepat saji di sekitar kampus juga memperkuat tingginya konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa.

Asupan energi yang tinggi dari *fast food* berpotensi menimbulkan kelebihan energi sehingga memicu terjadinya gizi yang berlebih pada anak serta remaja. Jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi energi seperti coklat, martabak, otak-otak, hingga jajanan gorengan umumnya tidak memberikan rasa kenyang yang cukup, sehingga mendorong individu untuk meningkatkan isi piringku yang berimbas pada peningkatan status gizi. Kebiasaan konsumsi *fast food* yang melampaui batas anjuran kontribusi zat gizi dari jajanan (>20% kebutuhan harian) bahkan dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan hingga tujuh kali lipat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada status gizi saat ini, tetapi juga berpotensi menimbulkan obesitas sejak usia muda, yang kemudian menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif di usia dewasa.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini mayoritas responden menggambarkan mayoritas responden mempunyai tingkat penggunaan *screen time* yang tinggi, yaitu 20 responden (38,5%). 11 orang yang menggunakan *screen time* dengan intensitas rendah (21%). Dan penelitian ini memperlihatkan mayoritas responden mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kategori tinggi sebesar (36,5%), dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan golongan sedang sebanyak (50%). Dari hasil penelitian diketahui bahwa 13,5% responden mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* dalam golongan rendah. Selain itu, uji statistik menggambarkan adanya korelasi yang signifikan antara penggunaan *screen time* dengan status gizi ( $p < 0,004$ ) dan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi ( $p < 0,001$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Author mengutarakan ucapan terima kasih kepada Ibu Ika Mustika, M.Kes. dan Ibu Dr. Romyun Alvy K., M.Si. sebagai dosen pembimbing atas bimbingan dan masukan yang dibagikan. Terima kasih juga kepada Ketua Jurusan Gizi serta Ketua Program Studi Gizi UIN Sunan Ampel Surabaya atas dukungan yang diberikan. Penghargaan turut penulis sampaikan kepada teman-teman enumerator yang telah membantu dengan penuh semangat dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rosiyanti H, Muthmainnah RN. Penggunaan Gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. *Fibonacci: jurnal pendidikan matematika dan matematika*. 2018;4(1):25–36.
2. Firmansyah AR, Nurhayati F. Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi covid-19. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*. 2021;9(01):95–100.
3. Pantaleon M, Nenotek CR, Zogara AU. Pelatihan Pembuatan Sarapan Pagi One Dish Meal (Rice Bitterballen) Pada Orangtua Siswa di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023 Oct 18;4(4):3232–7.
4. Karini TA, Arranury Z, Ansyar DI, Wijaya DR, Syahrir RA. Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan mahasiswa di Kota Makassar. *HIGIENE: Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 2022;8(2):118–24.
5. Asthiningsih NWW. Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Studies and Research*. 2019;1(1):38–45.
6. Pane JP, Saragih IS, Laoli TL. Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian astenopia pada mahasiswa program studi ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2022;4(3):947–54.
7. Februhartanty J, Ermayani E, Rachman PH, Dianawati H, Harsian H. Gizi dan kesehatan remaja. 2019 [cited 2025 Sep 10]; Available from: <https://repositori.kemendikdasmen.go.id/20939/>
8. Mayyoni PP, Suiraoaka IP, Widarti IA. Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*. 2019;8(3):172–8.
9. Utami NP, Purba MB, Huriyati E. Paparan screen time hubungannya dengan obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*. 2018;1(2):71–8.
10. Yulianingsih R. Hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA N 1 baturetno wonogiri [PhD Thesis]. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta; 2017.
11. Par'i HM. *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Keperawatan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC. 2019;
12. Muftie Z, Hayati T, Mutmainah Q. Efek Gadget Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. In: Gunung Djati Conference Series [Internet]. 2022 [cited 2025 Sep 10]. p. 255–64. Available from: <http://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/download/941/641>
13. Nareswari KN, Muwakhidah M, Hidayati L. Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2025;9(1):150–8.