

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN HANDPHONE DAN DURASI
TIDUR DENGAN POLA KONSUMSI PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 5 KUPANG**



**OLEH :
HARDIANUS LUNTA
PO5303241231225**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
PRODI D-III GIZI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN HANDPHONE DAN DURASI TIDUR
DENGAN POLA KONSUMSI PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 5 KUPANG

Disusun Oleh

Hardianus Lunta
PO5303241231225

Telah Mendapat Persetujuan Pembimbing



Asweros Umbu Zogara,SKM.,MPH
NIP. 198909152015031009

Ketua Program studi Gizi



Juni Gresilda L. Sine, S.TP.,M.Kes
NIP.198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN HANDPHONE DAN
DURASI TIDUR DENGAN POLA KONSUMSI PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 5 KUPANG**

DI SUSUN OLEH

HARDIANUS LUNTA

PO.5303241231225

Telah Dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 02 Juni 2026

Penguji I

Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH
NIP: 197110091994031008

()

Penguji II

Asweros umbu zogara, SKM., MPH
NIP.198909152015031009

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes

NIP: 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Hardianus Lunta

Nim : PO5303241231225

Tanda Tangan :



Tanggal : 4 Agustus 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hardianus Lunta
Nim : PO5303241231225
Program studi : DIII Gizi Kupang
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan Kemenkes Kupang ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (No11-Exclusive Royalty-Free Right)** atas Karya tulis ilmiah yang berjudul:

Hubungan Durasi Penggunaan Handphone Dan Durasi Tidur Dengan Pola Konsumsi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Kupang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang 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 : Kupang

Pada tanggal : 10 September 2026

Yang Menyatakan



(Hardianus Lunta)

CURRICULUM VITAE PENELITI UTAMA



DATA PRIBADI

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Nama lengkap | : Hardianus Lunta |
| 2. NIM | : PO5303241231225 |
| 3. Tempat, tanggal lahir | : Rejeng, 06 Maret 2005 |
| 4. Jenis kelamin | : Laki-Laki |
| 5. Agama | : Katolik |
| 6. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 7. Program Studi | : D3-Gizi |
| 8. Institusi | : Poltekkes Kemenkes Kupang |
| 9. Semester | : VI |
| 10. Alamat Tempat Tinggal | : Jl. Sumatiro, Kelurahan Oesapa Barat,
Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa
Tenggara Timur |
| 11. No. HP | : 081353642637 |
| 12. Email | : aldylunta2@gmail.com |

RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|----------------------|--|
| 1. (2011 –2017) SD | : SD Inpres Pongpahar |
| 2. (2017 – 2020) SMP | : SMP Negeri 13 Satar Mese Barat |
| 3. (2020 –2023) SMA | : SMA Negeri 1 Satar Mese Barat |
| 4. (2023-2026) | : Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang
Program Studi Gizi Angkatan XVIII 2023-2026 |

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 2 April 2026

Hardianus Lunta

MOTTO

To eat is a necessity, but to eat intelligently is an art.

**(Makan adalah sebuah kebutuhan, tetapi makan
secara bijak dan cerdas adalah sebuah seni.)**

— François de La Rochefoucauld

ABSTRAK

HARDIANUS LUNTA “HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN HANDPHONE DAN DURASI TIDUR DENGAN POLA KONSUMSI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 KUPANG” (Di Bimbing oleh Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH)

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode penting yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, yang mempengaruhi kebiasaan hidup seperti pola makan dan pola tidur. Penggunaan *handphone* dalam waktu lama dapat menyebabkan perubahan kebiasaan makan yang ditandai oleh keterlambatan waktu makan, frekuensi yang tidak teratur, serta kecenderungan mengonsumsi makanan instan dan camilan tinggi gula, garam, dan lemak.

Tujuan Penelitian : Mengetahui gambaran durasi penggunaan *handphone*, durasi tidur, dan pola konsumsi, serta menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *handphone* dan durasi tidur dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Sampel penelitian berjumlah 70 remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2026, dan analisis data menggunakan uji statistik *Fisher's Exact Test*.

Hasil Penelitian : Analisis Univariat menunjukkan sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan *handphone* kategori tinggi (82,9%), durasi tidur kategori cukup (80,0%), dan pola konsumsi kategori sedang (95,7%). Analisis Bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *handphone* dengan pola konsumsi (p -value 1,000), tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan pola konsumsi (p -value 0,612), terdapat hubungan antara durasi penggunaan *handphone* dengan asupan lemak (p -value 0,013), asupan vitamin A (p -value 0,034), dan asupan magnesium (p -value 0,039), tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *handphone* dengan asupan karbohidrat (p -value 0,112), protein (p -value 0,121), dan zink (p -value 0,062), serta tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan seluruh asupan zat gizi (p -value $> 0,05$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *handphone* maupun durasi tidur dengan pola konsumsi remaja putri di SMA Negeri 5 Kupang. Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program edukasi kesehatan, seperti penyuluhan gizi seimbang, pengelolaan waktu penggunaan *handphone*, dan pentingnya pola tidur yang cukup

Kata Kunci : Durasi Penggunaan *Handphone*, Durasi Tidur, Pola Konsumsi, Asupan Zat Gizi, Remaja Putri.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir penelitian yang berjudul **“Hubungan Durasi Penggunaan Handphone dan Durasi Tidur dengan Pola Konsumsi pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Kupang.”** Dapat terselesaikan dalam penyelesaian laporan tugas akhir penelitian ini penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan serta dorongan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir penelitian. Oleh karena itu, penulis berkewajiban menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Maria Hilaria, SSi., S.Farm., Apt., MSi selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine S.TP M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang.
3. Asweros Umbu Zogara,SKM.,MPH selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan selama penulisan proposal penelitian ini.
4. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Jurusan Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis.
5. Teristimewa dari lubuk hati yang paling dalam penulis mengucapkan limpah terimakasih untuk orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa dalam menyelesaikan penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Kritik dan saran tersebut diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan dan penyempurnaan proposal penelitian ini agar dapat memberikan manfaat yang lebih optimal.

Kupang, Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
CURRICULUM VITAE PENELITI UTAMA.....	ii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja.....	9
B. Pola Konsumsi Remaja	9
C. Durasi Penggunaan handphone	14
D. Durasi Tidur	17
E. Hubungan Durasi Penggunaan Handphone dengan Pola Konsumsi.....	20
F. Hubungan Durasi Tidur dengan Pola Konsumsi.....	20
G. Kerangka Teori.....	22
H. Kerangka Konsep	23
I. Hipotesis.....	23
1. Hipotesis Alternatif (Ha)	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24

B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	27
F. Cara Pengumpulan Data	29
G. Alat Pengumpulan Data	29
H. Analisa Data	31
I. Pengolahan dan Penyajian Data.....	31
J. Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil	35
B. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Penilaian Pola Konsumsi	13
Tabel 3. Data frekuensi konsumsi untuk 10 jenis bahan makanan	14
Tabel 4. Definisi Operasional	27
Tabel 5. Fasilitas SMA Negeri 5 Kupang	35
Tabel 6. Tingkat kecukupan asupan zat besi (Fe)	43
Tabel 7. Tingkat kecukupan asupan kalsium	44
Tabel 8. Hubungan durasi penggunaan handphone dengan pola konsumsi	45
Tabel 9. Hubungan durasi tidur dengan pola konsumsi	46
Tabel 10. Hubungan penggunaan handphone dengan Asupan Karbohidrat	46
Tabel 11. Hubungan durasi penggunaan handphone dengan asupan lemak	47
Tabel 12. Hubungan durasi penggunaan handphone dengan asupan protein	47
Tabel 13. Hubungan durasi penggunaan handphone dengan asupan vitamin A	48
Tabel 14. Hubungan durasi penggunaan handphone dengan asupan magnesium	48
Tabel 15. Hubungan durasi penggunaan handphone dengan Asupan Zink	49
Tabel 16. Hubungan durasi tidur dengan asupan karbohidrat	49
Tabel 17. Hubungan durasi tidur dengan asupan lemak	50
Tabel 18. Hubungan durasi tidur dengan asupan protein	50
Tabel 19. Hubungan durasi tidur dengan asupan vitamin A	51
Tabel 20. Hubungan durasi tidur dengan asupan magnesium	51
Tabel 21. Hubungan durasi tidur dengan asupan zink	52

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1. Persentase karakteristik responden berdasarkan usia.....	36
Diagram 2. Persentase karakteristik responden berdasarkan agama.....	36
Diagram 3. Persentase karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ayah	37
Diagram 4. Persentase karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu.....	37
Diagram 5. Persentase karakteristik responden berdasarkan pendidikan ayah	38
Diagram 6. Persentase karakteristik responden berdasarkan pendidikan Ibu	38
Diagram 7. Distribusi responden berdasarkan penghasilan ayah.....	39
Diagram 8. Distribusi responden berdasarkan penghasilan ibu	39
Diagram 9. Persentase durasi penggunaan handphone	40
Diagram 10. Persentase pola konsumsi.....	40
Diagram 11. Persentase pola konsumsi.....	41
Diagram 12. Tingkat kecukupan asupan karbohidrat	41
Diagram 13. Tingkat kecukupan asupan lemak	42
Diagram 14. Tingkat kecukupan asupan protein.....	42
Diagram 15. Tingkat kecukupan asupan vitamin A.....	43
Diagram 16. Tingkat kecukupan asupan magnesium	44
Diagram 17. Tingkat kecukupan asupan zinc	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	22
Gambar 2. Kerangka konsep.....	23

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan/Istilah	Kepanjangan/Pengertian
APJII	Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
BPS	Badan Pusat Statistik
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
Kemendikbud	Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Kemenkes RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
KPAI	Komisi Perlindungan Anak Indonesia
Poltekkes	Politeknik Kesehatan
SMA / SMAN	Sekolah Menengah Atas / Sekolah Menengah Atas Negeri
WHO	World Health Organization (Organisasi Kesehatan Dunia)
Apt.	Apoteker
D3 / D-III	Diploma Tiga
D4	Diploma Empat
LTA	Laporan Tugas Akhir
M.Kes	Magister Kesehatan
M.Si / MSi	Magister Sains
MPH	Master of Public Health
NIM	Nomor Induk Mahasiswa
NIP	Nomor Induk Pegawai
Prodi	Program Studi
S1	Sarjana (Strata 1)
S2	Magister (Strata 2)
S3	Doktor (Strata 3)
S.Farm	Sarjana Farmasi
S.Si	Sarjana Sains
S.TP / STP	Sarjana Teknologi Pertanian
SKM	Sarjana Kesehatan Masyarakat
BUMN	Badan Usaha Milik Negara
IRT	Ibu Rumah Tangga
Jl.	Jalan
NTT	Nusa Tenggara Timur
PNS	Pegawai Negeri Sipil
POLRI	Kepolisian Negara Republik Indonesia
Rp	Rupiah
RT	Rukun Tetangga
RW	Rukun Warga
SD	Sekolah Dasar
SMP	Sekolah Menengah Pertama
TNI	Tentara Nasional Indonesia
AKG	Angka Kecukupan Gizi
DKBM	Daftar Komposisi Bahan Makanan

FFQ	Food Frequency Questionnaire
MBG	Makan Bergizi Gratis
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
URT	Ukuran Rumah Tangga
Ca	Calcium (Kalsium)
Fe	Ferrum (Zat Besi)
m ²	Meter Persegi
Mg	Magnesium
Zn / Zink	Zincum (Seng)
et al.	Et alia (dan kawan-kawan / dkk.)
H0 / H01, H02	Hipotesis Nol
Ha / Ha1, Ha2	Hipotesis Alternatif
HP	Handphone
IPA	Ilmu Pengetahuan Alam
n	Jumlah Sampel
N	Jumlah Populasi
p / p-value	Probability Value (Nilai Signifikansi)
r	Koefisien Korelasi

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Wawancara dan Pengisian Kuesioner.....	80
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3. Surat selesai penelitian	84
Lampiran 4. Surat Layak Etik	85
Lampiran 5. Inform Consent	86
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian.....	87
Lampiran 7. Master Tabel	91
Lampiran 8. Hasil Uji Statistik.....	93