

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DAN SCREEN TIME DENGAN
STATUS GIZI SISWA SMA N 4 KOTA KUPANG



DISUSUN OLEH
GERALD DHENYL BISINGLASI
PO5303241231222

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM D-III GIZI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN *SCREEN TIME* DENGAN STATUS
GIZI SISWA SMA N 4 KOTA KUPANG**

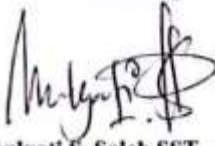
Disusun Oleh :

GERALD DHENYL BISINGLASI

PO5303241231222

Telah Mendapat Persetujuan

Pembimbing



Asmulyati S. Saleh SST., M.Gz

NIP.198906172014022004

Mengetahui

**Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang**



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

NIP.19800601200912200

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir Dengan Judul "Hubungan Frekuensi Makan *Screen Time*
Dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Kota Kupang" Telah Dipertahakan Di Depan
Penguji Ujian Laporan Tugas Akhir Pada Tanggal 06 Maret 2026

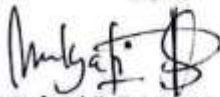
Penguji I



Yohanes Don Bosko Demu SKM., MPH

NIP. 197110091994031008

Penguji II



Asmulyati S. Saleh SST., M.Gz

NIP.198906172014022004

Mengetahui

**Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang**



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

NIP.19800601200912200

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Gerald Dhenyl Bisingsasi

NIM : PO5303241231222

Tanda Tangan :



Tanggal : 20 Juni 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 : Gerald Dhenyl Bisinglasi

NIM : PO5303241231222

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Frekuensi Konsumsi Dan Screen Time Dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Kota Kupang.

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 : 16 September 2026

Yang menyatakan



(Gerald Dhenyl Bisinglasi)

BIODATA PENULIS



Nama : Gerald Dhenyl Bisinglasi
Tempat/Tanggal Lahir : Soe, 01 Desember 2004
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Anak : Ke-3 dari 3 Bersaudara
Asal : Semau
Alamat : RSS Oesapa
Email : geraldldhenylbisinglasi01@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2016 : Tamat SD GEMIT SOE IV
2. Tahun 2019 : Tamat SMP NEGERI 3 SOE
3. Tahun 2022 : Tamat SMA NEGERI 1 SOE
4. Tahun Sekarang : Mahasiswa Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes kupang

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Tidak ada keberhasilan tanpa doa dan kerja keras

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya kecil ini kepada:

1. Tuhan Yesus, karena atas rahmat, kesehatan, dan kekuatan-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu yang senantiasa mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta tak pernah lelah bersabar.
3. Dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
4. Almamater tercinta dan teman-teman seperjuangan yang saling menguatkan dalam melewati setiap proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

ABSTRAK

HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DAN SCREEN TIME DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA N 4 KOTA KUPANG

GERALD DHENYL BISINGLASI

Pembimbing: Asmulyati S. Saleh, SST., M.Gz

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang rentan terhadap masalah gizi. Perkembangan teknologi digital menyebabkan tingginya durasi penggunaan perangkat elektronik (*screen time*) dan perubahan pola makan pada remaja. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik dapat memengaruhi status gizi siswa. Tujuan: Untuk menganalisis hubungan frekuensi makan dan *screen time* dengan status gizi siswa di SMA Negeri 4 Kota Kupang. Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain observasional *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2026 di SMA Negeri 4 Kota Kupang dengan populasi sebanyak 425 siswa. Sampel penelitian berjumlah 81 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data frekuensi makan diperoleh menggunakan kuesioner adaptasi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), data *screen time* diukur menggunakan *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QueST), dan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) melalui pengukuran antropometri. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$). Hasil: Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (55,6%) dan berada di kelas XI (58,0%). Mayoritas siswa memiliki status gizi *underweight* (59,3%), status gizi normal (35,8%), *overweight* (3,7%), dan obesitas (1,2%). Kebanyakan responden memiliki frekuensi makan 1–2 hari/minggu (35,8%). Aktivitas *screen time* >3 jam/hari paling banyak dilakukan untuk menonton video pada akhir pekan (72,8%) dan mengakses media sosial/chatting pada hari sekolah (54,3%). Hasil uji bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan frekuensi makan ($p = 0,730$), *screen time* belajar/tugas sekolah ($p = 0,317$), pekerjaan/magang ($p = 0,418$), menonton video ($p = 0,074$), bermain *game* ($p = 0,434$), serta media sosial/chatting ($p = 0,335$).

Kata Kunci: Frekuensi Makan, Screen Time, Status Gizi, Remaja, IMT/U

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan cinta-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Dan Screen Time Dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Kota Kupang”. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik, khususnya kepada :

1. Maria Hilaria, S.Si,S.Farm.Apt.M.Si Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine,S.TP., M.Kes, selaku ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Asmulyati S Saleh SST., M.Gz Selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, serta dorongan berharga bagi penulis dalam penyusun proposal tugas akhir ini.
4. Yohanes Don Bosko Demu SKM., MPH selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan proposal tugas akhir ini.
5. SMA N 4 Kota Kupang dan seluruh siswa siswa yang turut andil dan memberikan ijin dalam membantu penelitian ini .
6. Orang tua saya tercinta Bapak Beny Nikson Bisinglasi , Mama Florida Johana Kabata kedua kakak saya Dwiky dan Adhe , Ka Dian, Anak Jaydan , Ma Ina Kabata, Bapa Dedy Leukuna, Bapa Dani, Ma Ina , Bapa Agus , Ma Itha, Ma Eny, Bapa Opy, Ka Anggi dan sepupu saya Indah yang selalu memberikan dukungan, baik moril maupun material, serta doa dan kasih sayang yang tiada terkira dalam setiap langkah kaki penulis.
7. Albertine Gefairin Bisinglasi anak saya tercinta yang selalu setia menemani , mendukung , mendengar setiap keluhan, menjadi tempat pulang ternyaman dan menjadi motivasi serta penyemangat saya untuk menyelesaikan studi ini.
8. Sahabat-sahabat saya Aldo, Rendy, Tresna, Miky (Cundu-Cundu Tim) yang selalu selalu memberikan dukungan, menjadi pendengar yang baik, serta telah menjadi saudara tak sedarah yang sangat saling menyayangi, teman kelas saya,

teman-teman seangkatan XVIII Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan dukungan baik motivasi maupun kompetisi yang sehat dalam menyusun Laporan Tugas Akhir .

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang ikut andil dalam terwujudnya Laporan Tugas Akhir ini .

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata kesempurnaan, hal ini karena adanya kekurangan dan keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu, segala kritik saran dan masukan dari berbagai pihak yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir .

Kupang, 06 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Umum	3
D. Tujuan Khusus	3
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja	7
B. Pola Makan	9
C. Screen Time Pada Remaja	12
D. Status Gizi	17
E. Kerangka Teori	20
F. Kerangka Konsep	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan lokasi penelitian	22
C. Populasi dan sampel.....	22
D. Definisi Operasional	24
E. Variabel penelitian	24
F. Instrumen Penelitian.....	25

G. Teknik Pengumpulan Data.....	25
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	26
I. Etika Penelitian.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	46

Daftar Tabel

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian.....	7
Tabel 1. 2 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	11
Tabel 1. 3 Klasifikasi IMT/U	22
Tabel 1. 4 Definisi Operasional	27

Daftar Gambar

Gambar 1. 1 Kerangka Teori	24
Gambar 1. 2 Kerangka Konsep.....	25

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Kuesioner Keteraturan Sarapan Remaja.....	56
Lampiran 2. Kuesioner Konsumsi Sayur dan Buah	57
Lampiran 3. Kuesioner Konsumsi Junkfood.....	60
Lampiran 4. Kuesioner Screen Time	62
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	63
Lampiran 6. Dokumentasi.....	72
Lampiran 7. Pengolahan Data	73
Lampiran 8. Logbook Bimbingan	74
Lampiran 8. Surat Plagiat.....	75