

HUBUNGAN ANTARA PAPARAN *SCREEN TIME*, AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DARI *SNACKING* TERHADAP *FAT MASS* REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Jessica Nakma Desfaini

Abstrak

Komposisi tubuh, khususnya kadar lemak, sangat memengaruhi kondisi kesehatan seseorang, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu permasalahan yang diakibatkan oleh peningkatan lemak tubuh adalah obesitas. Obesitas dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami sindrom metabolik dan penyakit kardiovaskular. Seiring perkembangan zaman, intensitas waktu layar (*screen time*), tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan *snacking* dapat berkontribusi terhadap peningkatan massa lemak (*fat mass*) pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan *screen time*, aktivitas fisik, serta asupan energi dan zat gizi makro dari *snacking* terhadap *fat mass* pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dengan melibatkan 162 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas *screen time* (p-value = 0,002), tingkat aktivitas fisik (p-value = 0,000), asupan energi (p-value = 0,000), protein (p-value = 0,000), lemak (p-value = 0,000), dan karbohidrat (p-value = 0,000) dengan *fat mass* pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar para responden memantau persentase lemak tubuh, lebih selektif dalam memilih camilan, meningkatkan aktivitas fisik, serta memperhatikan dan menerapkan pola asupan energi dan zat gizi makro yang seimbang.

Kata kunci: *Fat Mass, Screen time, Aktivitas Fisik, Snacking*

THE ASSOCIATION BETWEEN *SCREEN TIME* BASED, PHYSICAL ACTIVITY, ENERGY AND MACRONUTRIENT INTAKE FROM *SNACKING* WITH *FAT MASS* OF ADOLESCENTS IN PUBLIC HIGH SCHOOL 109 JAKARTA

Jessica Nakma Desfaini

Abstract

Body composition, particularly body fat percentage, plays a crucial role in determining an individual's health status, both in the short and long term. One of the major health issues associated with increased body fat is obesity. Obesity can elevate the risk of developing metabolic syndrome and cardiovascular diseases. Along with the advancement of modern lifestyles, factors such as *screen time* intensity, physical activity levels, and *snacking* habits may contribute to the increase in *fat mass* among adolescents. This study aims to analyze the relationship between *screen time* exposure, physical activity, energy intake, and macronutrient intake from *snacks* with *fat mass* among adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta. The research employed a cross-sectional study design involving 162 eleventh-grade students selected using a stratified random sampling technique. Bivariate analysis showed a significant relationship between *screen time* intensity (p-value = 0.002), physical activity level (p-value = 0.000), energy intake (p-value = 0.000), protein intake (p-value = 0.000), fat intake (p-value = 0.000), and carbohydrate intake (p-value = 0.000) with *fat mass* in adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta. Based on these findings, it is recommended that respondents monitor their body fat percentage, make healthier *snack* choices, increase physical activity, and adopt a balanced intake of energy and macronutrients.

Keywords: *Fat Mass, Screen time, Physical Activity, Snacking*