



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

SKRIPSI

JESSICA NAKMA DESFAINI

2110714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

JESSICA NAKMA DESFAINI

2110714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dan yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Jessica Nakma Desfaini

NIM : 2110714085

Tanggal : 2 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Jessica Nakma Desfaini)

)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Nakma Desfaini

NIM : 2110714085

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Antara Paparan *Screen time*, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dari *Snacking* Terhadap *Fat Mass* Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta" Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Jessica Nakma Desfaini)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Jessica Nakma Desfaini
NIM : 2110714085
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Antara Paparan *Screen Time*, Aktivitas Fisik,
Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dari *Snacking*
Terhadap *Fat Mass* Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di depan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.




Dwi Rosita Octaria, MIH
Ketua Penguji


Dwi Mawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D
Dean Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ


Lin Fatmawati, S.Gz., MPH
Penguji I (Pembimbing)


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 2 Juli 2025

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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Penulisan skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi dengan judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Antara Paparan *Screen time*, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dari *Snacking* terhadap *Fat mass* Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku Dosen Pembimbing serta kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak saran, masukan, serta motivasi kepada penulis. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku Kepala Program Studi beserta segenap tim Dosen Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang diberikan selama penulis menjalani Pendidikan Sarjana.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua penulis yang tiada henti dalam memberikan dukungan fisik, psikis, materiil, serta doa-doa yang tulus. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman penulis yang senantiasa membantu penulis jika sedang mengalami kesulitan. Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 2 Juli 2025

Penulis



(Jessica Nakma Desfaini)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja.....	7
II.2 <i>Fat mass</i> (Massa Lemak).....	9
II.3 <i>Screen time</i>	12
II.4 Aktivitas fisik	15
II.5 <i>Snacking</i>	18
II.6 Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dari <i>Snacking</i> terhadap <i>Fat mass</i>	19
II.7 Pengukuran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dari <i>Snacking</i>	20
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	22
II.9 Kerangka Teori.....	40
II.10 Kerangka Konsep	41
II.11 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	42
III.2 Desain Penelitian	42
III.3 Populasi dan Sampel	42
III.4 Pengumpulan Data	46
III.5 Etik Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	57

IV.3 Hasil Analisis Bivariat	66
BAB V PENUTUP.....	77
V.1 Kesimpulan	77
V.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Zat Gizi Remaja Berdasarkan Usia.....	9
Tabel 2	Klasifikasi Persen Massa Lemak Tubuh.....	10
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	22
Tabel 4	Perhitungan Sampel.....	43
Tabel 5	Distribusi Sampel Setiap Kelas.....	45
Tabel 6	Definisi Operasional.....	51
Tabel 7	Frekuensi Karakteristik Remaja.....	57
Tabel 8	Distribusi Persen <i>Fat mass</i> Remaja.....	58
Tabel 9	Frekuensi <i>Fat mass</i> Remaja.....	58
Tabel 10	Distribusi Intensitas <i>Screen time</i> Remaja.....	59
Tabel 11	Frekuensi Intensitas <i>Screen time</i> Remaja.....	60
Tabel 12	Distribusi Aktivitas Fisik Remaja.....	61
Tabel 13	Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja.....	62
Tabel 14	Asupan Energi dari <i>Snacking</i> pada Remaja.....	63
Tabel 15	Asupan Protein dari <i>Snacking</i> pada Remaja.....	64
Tabel 16	Asupan Lemak dari <i>Snacking</i> pada Remaja.....	65
Tabel 17	Asupan Karbohidrat dari <i>Snacking</i> pada Remaja.....	65
Tabel 18	Hasil Uji Hubungan Paparan <i>Screen time</i> dengan <i>Fat Mass</i>	67
Tabel 19	Hasil Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Fat Mass</i>	68
Tabel 20	Hasil Uji Hubungan Asupan Energi dari <i>Snacking</i> dengan <i>Fat Mass</i> ..	70
Tabel 21	Hasil Uji Hubungan Asupan Protein dari <i>Snacking</i> dengan <i>Fat Mass</i> ..	71
Tabel 22	Hasil Uji Hubungan Asupan Lemak dari <i>Snacking</i> dengan <i>Fat Mass</i> ..	73
Tabel 23	Hasil Uji Hubungan Asupan Karbohidrat dari <i>Snacking</i> dengan <i>Fat Mass</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Keranga Teori.....	40
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	41
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data.....	48
Gambar 4	Lokasi Penelitian.....	56

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Penggunaan <i>Screen time</i> Pada Remaja.....	59
Grafik 2	Frekuensi Penggunaan Aplikasi.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Prosedur Pengambilan Data
Lampiran 8	Hasil Uji SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin