

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA MAKAN SISWI

Nurul Fadhilah<sup>1</sup>, Fitri Wahyuni<sup>2</sup>, Kurnia Yusuf<sup>3</sup>, Icha Dian Nurcahyani<sup>4</sup>, Andi Rahmaniar MB<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Prodi Studi Gizi, STIKes Salewangang Maros, Sulawesi Selatan

---

### Article Info

#### Article history:

Received 17/10/2023.

Revised 23/10/2023

Accepted 24/11/2023

#### Keywords:

Knowledge of

Nutrition

Intensity of Use of

Gadgets

Eating Habit

Teenagers.

### ABSTRACT

#### Abstract

*Adolescence is a sensitive period in meeting nutritional needs, which, if done incorrectly, can affect growth and cause nutritional problems in the future. Nutritional knowledge plays a role, especially in shaping teenagers' eating habits. In the current digital era, the intensity of gadget use also contributes to changes and delays in eating food choices due to the influence of uncontrolled gadget use. This research aims to find whether there is a relationship between nutritional knowledge and the intensity of gadget use on the eating habits of female SMAIT Al Ishlah Maros students in 2022. The type of research is quantitative research with a cross-sectional approach. The population in this study is all female students in SMAIT AL Ishlah Maros, and sampling using the purposive sampling technique with a sample of 57 female students in various classes. The assessment instrument is a questionnaire. The statistical test used is the Pearson correlation test. From the results test, it was found that there was no relationship between nutritional knowledge and the eating habits of female students with a significance value of 0.801 ( $>0.05$ ), and there was a relationship between the intensity of gadget use and the eating habits of female students with a significance value of 0.034 ( $< 0.05$ ).*

#### Abstrak

Masa remaja merupakan sebagai salah satu masa sensitif dalam pemenuhan kebutuhan gizi, yang mana jika dilakukan tidak tepat dapat mempengaruhi pertumbuhan dan menyebabkan masalah gizi diwaktu mendatang. Pengetahuan gizi berperan terlebih dalam pembentukan pola makan remaja dan di era digital sekarang ini intensitas penggunaan gadget juga berkontribusi dalam hal perubahan dan penundaan waktu makan, sampai pemilihan makan karena pengaruh dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi dan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi SMAIT Al Ishlah Maros Tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMAIT AL Ishlah Maros, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan total sampel 57 siswi diberbagai kelas. Instrumen penilaian berupa kuisisioner dan uji statistik yang digunakan yaitu uji *korelasi pearson*. Dari hasil uji didapatkan hasil tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap pola makan siswi dengan nilai signifikansi 0.801 ( $>0,05$ ) dan ada hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi dengan nilai signifikansi 0.034 ( $<0.05$ ).

---

#### Corresponding Author:

Nama penulis Nurul Fadhilah

STIKes Salewangang Maros.BTN Istiqamah Permai Maros

Email: [nurulfadhilahnatsir18@gmail.com](mailto:nurulfadhilahnatsir18@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh [1]. Pada dasarnya usia remaja merupakan masa yang rentan akan masalah gizi akibat pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan gizi remaja berubah secara dramatis. Dengan kata lain, ini adalah waktu kepekaan untuk memperhatikan kebutuhan gizi seimbang remaja [2].

Masalah gizi dapat terjadi karena dipengaruhi berbagai faktor berbeda dan bersifat kompleks, pola makanan yang buruk sampai dengan tingginya angka penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab yang berkontribusi langsung terhadap masalah gizi. Masalah gizi remaja dapat dialami remaja karena disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah dan buruk sampai ketidakseimbangan konsumsi zat gizi yang mana hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi yang dimiliki remaja [3]. Pengetahuan gizi mencakup pemilihan bahan makanan yang tepat, cara mengonsumsinya setiap hari, dan pengetahuan yang diperlukan untuk fungsi tubuh normal, sampai pengetahuan tentang cara menyediakannya semua zat gizi[4]. Kurangnya pengetahuan di kalangan remaja menyebabkan remaja sering makan makanan tanpa memperhatikan keseimbangan gizinya. Oleh karena itu, pengetahuan gizi berperan penting untuk remaja dalam mempengaruhi pola makan serta pemilihan makanan yang tepat untuk dikonsumsi[5]. Sebab menurut Kemenkes ditahun 2014 “Pola makan merupakan perilaku terpenting yang akan mempengaruhi status gizi”[1].

Perkembangan teknologi yang semakin memudahkan dalam berbagai bidang, terutama dalam bidang komunikasi (gadget) membuat remaja kini mulai mengandalkan perkembangan teknologi yang ada, selain pengetahuan. Hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) didapatkan pada tahun 2021-2022 tingkat akses internet pada kelompok usia 13-18 tahun mencapai angka 99,16%. Menurut wilayahnya, tingkat dengan penetrasi internet paling tinggi di Kalimantan, yakni 79,09%. Kemudian, tingkat penetrasi internet di Sulawesi sebesar 75,05% dan berada diposisi keempat [6]. Namun dengan kemudahan akses melalui gadget tersebut, remaja tidak mudah lepas atau menjadi kecanduan gadget karena dapat mengaksesnya kapan saja dan dimana saja [7]. Sehingga memberikan dampak negatif yang akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja seperti mempengaruhi pemilihan makan remaja karena pengaruh promosi di gadget

sampai dengan menunda dan lupa makan karena kecanduan gadget. Hal tersebut tentu berdampak pada pola makannya dan menyebabkan masalah gizi pada remaja. Sebuah studi oleh Karmila (2020) menemukan bahwa durasi dan frekuensi penggunaan media sosial terkait dengan perilaku makan, dimana 39,3% durasi penggunaan media sosial berpotensi menyebabkan makan yang tidak seimbang [8]. Masalah gizi pada usia dewasa sebenarnya dapat diatasi pada saat usia remaja dengan cara diberikan pengetahuan dan kesadaran akan kebiasaan makan sampai dengan gaya hidup sehat. Dimana permasalahan gizi yang sering kali dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih [9].

Dari Data Riskesdas 2018, diketahui sebanyak 25,7% remaja dengan usia 13-15 tahun dan remaja dengan usia 16-18 tahun sebanyak 26,9% mengalami gizi kurang dan gizi buruk. Selain itu, remaja dengan usia 13-15 tahun sebanyak 8,7% dan remaja dengan usia 16-18 tahun sebanyak 8,1% termasuk dalam kategori sangat kurus. Dan angka obesitas pada remaja sebesar 16,0% di usia 13-15 tahun dan pada remaja di usia 16-18 tahun sebesar 13,5% [10]. Survei *baseline* UNICEF 2017 menemukan penyebab masalah gizi dikalangan remaja diantaranya disebabkan karena perubahan pola makan [11]. Hal tersebut menunjukkan penyebab dari terjadinya masalah gizi remaja di Indonesia turut perlu diperhatikan untuk pembentukan status gizi dan kehidupan yang lebih baik untuk remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan pengetahuan gizi dan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi SMAIT Al Ishlah Maros.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional (*cross sectional*) dengan desain *correlative study*. Penelitian ini dilakukan di SMAIT Al Ishlah Maros, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan pada bulan Agustus 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMAIT Al Ishlah Maros sebanyak 134 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan sampel sebanyak 57 responden. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang dikumpulkan berupa karakteristik responden, kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner intensitas penggunaan makanan, dan frekuensi konsumsi makanan dengan menggunakan kuesioner dan formulir FFQ. Teknik analisis data yang

digunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat menggunakan statistik deskriptif dan analisis bivariat menggunakan *uji korelasi Pearson*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

##### 1. Karakteristik Umum Responden

Berdasarkan karakteristik umum responden dari 57 siswi, mayoritas responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 22 orang (39,0%) sedangkan responden dengan umur 17 tahun sebanyak 20 orang (35,0%) dan responden berusia 16 tahun sebanyak 15 orang (26,0%). Selain itu, yang menjadi responden di kelas X MIPA 2 sebanyak 17 orang (35,0%), Kelas XI MIPA 2A sebanyak 10 orang (17,5%), kelas XI MIPA 2B sebanyak 10 orang (17,5%), Kelas XII MIPA 2 sebanyak sebanyak 10 orang (17,5%) dan kelas XII MIPA 3 sebanyak 10 orang (17,5%).

TABEL 1. Distribusi Karakteristik Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	5	9,0
Cukup	24	42,0
Kurang	28	49,0
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan pada tabel 1, menunjukkan bahwa dari 57 siswi, 49,0% pengetahuan gizi siswi kurang, pengetahuan gizi siswi cukup sebanyak 42,0% dan pengetahuan gizi siswi baik sebanyak 9,0%.

TABEL 2. Distribusi Karakteristik Intensitas Penggunaan Gadget

Intensitas Penggunaan Gadget	n	%
Durasi		
≤ 1 Jam/ hari	0	0,00
2-3 Jam/hari	12	21,0
≥ 4-5 Jam/hari	45	79,0

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 57, 79,0% menggunakan gadget ≥4-5 jam perhari dan sebanyak 21,0% menggunakan gadget 2-3 jam perhari.

TABEL 3. Distribusi Karakteristik Pola Makan

<b>Pola Makan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	4	7,0
Cukup	29	50,9
Kurang	24	42,1
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 57 siswi, 50,9% memiliki pola makan yang cukup yaitu dan 7,0% memiliki pola makan baik sedangkan dengan pola makan kurang sebanyak 42,1%.

TABEL 4. Uji Korelasi Pearson Pengetahaun dan Pola Makan Siswi

Pengetahuan Gizi	Pola Makan						Jumlah	Nilai P	
	Baik		Cukup		Kurang				
	n	%	N	%	n	%	n	%	
Baik	1	1,8	2	3,5	2	3,5	5	8,8	0,801
Cukup	2	3,5	12	21,1	10	17,5	24	42,1	
Kurang	1	1,8	15	26,3	12	21,0	28	49,1	
<b>Total</b>							<b>57</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis uji korelasi pearson didapatkan nilai signifikansi = 0,801 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara pengetahuan dengan pola makan siswi.

TABEL 5. Uji Korelasi Pearson Intensitas Penggunaan gadget dan Pola Makan Siswi

Intensitas Gadget	Pola Makan						Jumlah	Nilai P	
	Baik		Cukup		Kurang				
	N	%	n	%	n	%	n	%	
≤ 1 jam	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,034
2 – 3 jam	3	5,2	7	12,3	2	3,5	12	21,0	
≥ 4 – 5 jam	1	1,8	22	38,6	22	38,6	45	79,0	
<b>Total</b>							<b>57</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa hasil analisis uji korelasi pearson didapatkan nilai signifikansi = 0,034 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara intensitas penggunaan gadget dengan pola makan siswi.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Siswi

Remaja merupakan kelompok peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa sehingga sangat sensitif terhadap perubahan lingkungan yang dapat berdampak masalah konsumsi pangan [12]. Pengetahuan gizi adalah berupa hasil tahu seseorang terkait segala sesuatu yang berkaitan dengan gizi [9].

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi pearson, terlihat bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan, dimana nilai signifikansi ( $p=0,801$ ) yang berarti  $p (>0,05)$  (Tabel 4). Tidak adanya hubungan signifikansi antara pengetahuan gizi dan pola makan siswi, dimana kekuatan korelasi sangat lemah. Pengetahuan gizi dapat berhubungan positif dengan pola makan yang mana dapat diartikan bahwa saat kualitas pengetahuan gizi kian ditingkatkan, maka kualitas pola makan akan kian ikut meningkat. Dari hal tersebut dapat dihubungkan akan fakta terkait pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku gaya hidup, akan tetapi memerlukan proses yang harus diubah sepenuhnya menjadi praktik secara langsung [13].

Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi pilihan makanannya. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki tentang gizi, semakin baik pola makannya. Namun, pengetahuan gizi tidak cukup menjamin dapat mengubah preferensi makan seseorang. Memahami kebutuhan gizi tubuh mereka, belum sepenuhnya menjamin mereka dapat menerapkan pengetahuan gizi di kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan berbagai hal dan membuat pengetahuan gizi yang sudah didapatkan sebelumnya, dalam penerapannya masih belum cukup baik [14].

Pengetahuan dari siswi terkait gizi tidak diaplikasikan ke dalam pola makan sehari-hari dan pola makan siswi tidak sepenuhnya dapat mencerminkan pengetahuan gizi yang dimiliki siswi [15]. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor kurangnya penerjemahan pengetahuan ke sikap gizi terhadap pola makan remaja. Pola makan yang umumnya dilakukan pada remaja seperti melewatkan waktu makan, makan tidak teratur, makan cemilan, konsumsi makan *fast food* yang tinggi, sampai jarang mengonsumsi sayur dan buah. Ketimpangan ini sebenarnya dapat disebabkan oleh sejumlah faktor lain yang mempengaruhi akan kebiasaan makan, seperti keterjangkauan pangan, faktor sosial, sampai dengan ketersediaan pangan [13].

Hal ini sepakat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hadisuyitno (2021) dengan hasil analisis statistik mempunyai nilai  $p = 0,611 (>0,05)$  dimana didapatkan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi [13].

Dan penelitian yang dilakukan oleh Pradiningtyas 2022, Hasil analisis dengan uji chi-square didapatkan pada masa covid 19 di siswa kelas XII SMA Negeri 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur diketahui tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan [16].

## 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Pola Makan Siswi

Depertemen Kesehatan RI tahun 2009 mengartikan “Pola makan sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit” [17].

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi pearson, terlihat bahwa ada hubungan signifikansi antara intensitas penggunaan gadget dengan pola konsumsi makan, dimana nilai ( $p=0,034$ ) yang berarti  $p(<0,05)$  (Tabel 5). Intensitas penggunaan gadget positif dan nyata berkorelasi dengan pola makan siswi dengan tingkat korelasi lemah. Selain itu, dai 57 responden sebanyak (31,5%) selalu menunda makan karena penggunaan gadget dan selalu melewatkan makan karena penggunaan sebanyak responden (17,5%)

Tingkat intensitas penggunaan gadget dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku makanan individu. Remaja lebih merupakan kalangan dengan peluang kecanduan gadget tertinggi[18]. Pola makan buruk akibat dari penggunaan gadget yang sering kali terlihat pada remaja antara lain, menunda dan melewatkan waktu makan karena penggunaan gadget, waktu mengkonsumsi cemilan tambahan disaat menggunakan gadget, sampai dengan preverensi makan yang salah seperti sering mengkonsumsi *junkfood* karena keterpaparan media di gadget. Selain itu penggunaan gadget dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan sehat seperti sayuran dan buah dalam hal mengurangi jumlah konsumsinya [19].

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor predisposisi (intensitas penggunaan gadget) terhadap pola makan siswi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Han et al., 2017 dimana dilaporkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan kecanduan gadget pada remaja, dimana menunjukkan bahwa remaja dengan

kecanduan gadget memiliki pola makan yang berbeda, dimana frekuensi melewati makan yang lebih tinggi [20]. Selain itu, hasil penelitian dari Juhrotun (2019) menunjukkan nilai ( $p$  value=0,005) sehingga disimpulkan ada pengaruh antara durasi penggunaan gadget terhadap pola makan dan didapatkan pada durasi 4-5 jam/hari, menggunakan gadget sampai lupa makan terdapat sebanyak 88,9%, dan 57,9% responden pada durasi penggunaan 2-3 jam/hari [21].

Hal tersebut sejalan dengan penelitian rachman et al., 2017 yang menerangkan bahwa semakin berkembangnya jaman dan teknologi maka sarana informasi semakin beragam sehingga semakin mudah dalam menerima informasi tentang buah-buahan dan sayur-sayuran terutama bagi kalangan remaja, karena remaja mempunyai rasa sangat ingin tahu yang tinggi sehingga remaja lebih mudah menerima informasi yang akan mempengaruhi konsumsinya [22].

Hal ini berkaitan dengan faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan salah satunya adalah keterpaparan media masaa atau *screening time*, yang mana memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan gadget.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pembahasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwasanya dari terkait hubungan pengetahuan gizi terhadap pola makan siswi SMAIT Al Ishlah Maros didapatkan nilai signifikansi 0.801 yang mana berarti nilai  $\alpha > 0.05$ . Hal tersebut tentu memperlihatkan bahwasanya tidak ada korelasi pengetahuan gizi terhadap pola makan siswi di SMAIT Al Ishlah.

Dan berdasarkan hasil penelitian dan analisis pembahasan yang telah dijabarkan terkait hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi SMAIT Al Ishlah Maros, dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi SMAIT Al Ishlah Maros dengan nilai signifikansi 0.034 yang mana berarti nilai  $\alpha < 0.05$ . hal tersebut tentu memperlihatkan bahwasanya adanya korelasi yang nyata.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. dan tak lupa pula ucapan terima

kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian penelitian.

#### DAFTAR RUJUKAN

- [1] Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI, 2014.
- [2] A. Diananda, “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya,” *J. ISTIGHNA*, Vol. 1, No. 1, Pp. 116–133, 2019, Doi: 10.33853/Istighna.V1i1.20.
- [3] D. Hafiza, A. Utmi, And S. Niriyah, “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru,” *Al-Asalmiya Nurs. J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci., Vol. 9, No. 2, Pp. 86–96, 2021, Doi: 10.35328/Keperawatan.V9i2.671.*
- [4] A. Grace Florence, “Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung,” *Bisnis Dan Manaj. Inst. Teknol. Bandung*, Pp. 1–12, 2017.
- [5] S. A. D. Paat, M. D. Amisi, A. Asrifuddin, F. Kesehatan, M. Universitas, And S. Ratulangi, “Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19” Vol. 10, No. 1, Pp. 176–184, 2021.
- [6] APJII, “Lauching Indonesian Internet Profil 2022,” *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2022. [https://Apjii.Or.Id/Berita/D/Apjii-Di-Indonesia-Digital-Outlook-2022\\_857](https://Apjii.Or.Id/Berita/D/Apjii-Di-Indonesia-Digital-Outlook-2022_857) (Accessed Jul. 21, 2022).
- [7] L. P. Waty And E. Fourianalistyawati, “Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi,” *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, Vol. 1, No. 2, Pp. 84–101, 2018, Doi: 10.24815/S-Jpu.V1i2.11573.
- [8] S. Karmila, “Hubungan Terpaan Informasi Makanan Pada Media Sosial Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019,” *Skripsi*, Pp. 1–147, 2020.
- [9] P. Lestari, “Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum,” *Sport Nutr. J.*, Vol. 2, No. 2, Pp. 73–80, 2020, Doi: 10.15294/Spnj.V2i2.39761.
- [10] Kemenkes RI, “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018,” *Kementerian Kesehat. RI*, Vol. 53, No. 9, Pp. 1689–1699, 2018.
- [11] Kemenkes RI, “Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Turunan,” *Kementerian Kesehatan RI*, 2020. <https://Www.Kemkes.Go.Id/Article/Print/20012600004/Gizi-Saat-Remaja-Tentukan-Kualitas-Keturunan.Html> (Accessed Jul. 20, 2022).
- [12] I. Darmawati And S. Arumiyati, “Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung,” *J. Kesehat. Poltekkes Ternate*, Vol. 10, No. 2, P. 49, 2017, Doi: 10.32763/Juke.V10i2.42.
- [13] J. Hadisuyitno, C. Cerdasari, And B. D. Riyadi, “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa Balanced Nutritional Knowledge (J-KESMAS) Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 09 No. 2, 2023: 129-138

- Relationship And Students' Eat Consumption Patterns,” *J. Gizi KH*, Vol. 2021, No. 1, Pp. 28–32, 2021.
- [14] C. R. Medina, M. B. Urbano, A. De Jesús Espinosa, And Á. T. López, “Eating Habits Associated With Nutrition-Related Knowledge Among University Students Enrolled In Academic Programs Related To Nutrition And Culinary Arts In Puerto Rico,” *Nutrients*, Vol. 12, No. 5, 2020, Doi: 10.3390/Nu12051408.
- [15] S. Rosita, “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta,” *UNY J.*, 2015.
- [16] P. S. Gizi, F. Teknik, And U. N. Surabaya, “Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 Sma Negeri 1 Tarik Di Masa Pandemi Covid-19 Fida Pradiningtyas Rita Ismawati,” Vol. 2, Pp. 267–272, 2022.
- [17] Depkes RI, *Profil Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, 2009.
- [18] M. Mawarpury, S. Maulina, And S. Faradina, “Kecenderungan Adiksi Smartphone,” Vol. 05, Pp. 24–37, 2020.
- [19] Y. . Fristanti, “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik Dan Tingkat Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Gizi UNESA Di Era Pandemi COVID-19,” *J. Gizi UNESA*, Vol. 01, No. 02, Pp. 89–94, 2021.
- [20] K. J. Han, S. H., Park, S. H., Lee, E. Y., & Chang, “Dietary Attitudes, Dietary Behaviors, And Smartphone Usage-Related Dietary Habits According To Risk Level Of Smartphone Overdependence Of Elementary School Students In The Siheung And Ansan Areas,” *J. Korean Soc. Food Cult.*, Vol. 32(5), No. 437–445, 2017.
- [21] Juhrotun Nisa, “Pengaruh Gadget Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri,” *J. Politekh. Tegal*, P. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklu>, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/download/supfile/1653/631>
- [22] B. N. Rachman, I. G. Mustika, And I. G. A. W. Kusumawati, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa SMP Di Denpasar,” *J. Gizi Indones. (The Indones. J. Nutr.)*, Vol. 6, No. 1, Pp. 9–16, 2017, Doi: 10.14710/Jgi.6.1.9-16.
- [23] AKG 2019, *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan, 2019.
- [24] P. & S. I. D. N. Hardiansyah, *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: EGC, 2016.
- [25] N. Thamaria, *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2017.