

## HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP POLA MAKAN REMAJA PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 6 SAMARINDA

Annisa Natasya Putri<sup>1\*</sup>, Nur Fithriyanti Imamah<sup>2</sup>, Rusni Masnina<sup>3</sup>

S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : annisanatasya@gmail.com

### ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital memicu ketergantungan gawai pada remaja yang berdampak buruk bagi kesehatan akibat pengalihan fokus dari aktivitas esensial. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas penggunaan gawai dengan pola makan siswa di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi mencakup seluruh siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda dengan sampel 192 responden yang dipilih melalui *stratified random sampling*. Variabel independen adalah penggunaan gawai, sementara variabel dependennya adalah pola makan. Data dikumpulkan melalui kuesioner valid dan reliabel, kemudian dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Analisis univariat menunjukkan mayoritas responden (67,2%) berada dalam kategori penggunaan gawai yang negatif dan sebagian besar (79,7%) memiliki pola makan cukup baik.

**Kata kunci** : penggunaan *gadget*, pola makan, remaja, *screen time*

### ABSTRACT

*Advancements in digital technology have triggered gadget dependency among adolescents, negatively impacting health by diverting focus from essential activities. This study aims to analyze the relationship between gadget use intensity and the dietary patterns of students at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. This quantitative research employed a cross-sectional design. The population included all students at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda, with a sample of 192 respondents selected via stratified random sampling. The independent variable was gadget use, while the dependent variable was dietary patterns. Data were collected using valid and reliable questionnaires, then analyzed through univariate and bivariate analysis using the Chi-Square test. Univariate analysis showed that the majority of respondents (67.2%) fell into the negative gadget use category, and most (79.7%) had fairly good dietary patterns. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.003 ( $p < 0.05$ ), proving a significant relationship between gadget use and adolescent dietary patterns. There is a significant correlation between the level of gadget use and students' eating habits.*

**Keywords** : *gadget use, dietary patterns, adolescents, screen time*

### PENDAHULUAN

Evolusi teknologi digital telah mentransformasi sektor komunikasi secara masif melalui penggunaan gawai atau biasa disebut dengan *gadget* yang dibuat semakin canggih dan fungsional. Fenomena ini didukung oleh peningkatan jumlah pengguna internet yang signifikan, di mana penggunaan gawai kini telah meluas ke seluruh kelompok usia (Juwita, 2022). Daya tarik utama bagi remaja terletak pada inovasi fitur dan aplikasi menarik yang terus berkembang (Putri, 2022). Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 memperkuat fakta ini dengan menunjukkan penetrasi internet di kalangan usia 13-18 tahun mencapai 99,16%, dengan wilayah Kalimantan mencatatkan angka keterpaparan sebesar 79,09%. Namun, akses tanpa batas ini memicu risiko ketergantungan yang berimplikasi negatif pada perilaku kesehatan, terutama pola makan. Keasyikan dalam menggunakan gawai sering kali menyebabkan remaja menunda waktu makan, yang pada akhirnya memperburuk status gizi (Fadhilah, 2023). Interaksi berlebihan dengan layar gawai atau *screen-time* yang melebihi 2,5 jam per hari berkorelasi negatif terhadap pola konsumsi. Tingginya durasi penggunaan

gawai cenderung mendorong remaja mengonsumsi camilan padat kalori dan minuman manis, yang merupakan bagian dari gaya hidup sedenter (Kumala, 2019). Frekuensi penggunaan gawai, meskipun terjadi hampir setiap hari, tetap menjadi indikator krusial dalam memantau keterpaparan teknologi terhadap kesehatan remaja (Flaura, 2021). Hal ini menjadi sangat penting mengingat remaja berada pada fase transisi perkembangan fisik dan psikis yang pesat (Masnina, 2017). Secara kronologis, masa remaja yang terbentang antara usia 12 hingga 21 tahun merupakan periode peralihan komprehensif yang menuntut keseimbangan antara aspek sosial dan kesehatan fisik (Suryana, 2022).

Fase pertumbuhan ini memerlukan nutrisi optimal untuk mendukung fungsi kognitif dan fisik. Pola makan yang buruk, seperti sering melewatkan waktu makan, berisiko menghambat kematangan seksual serta menurunkan performa akademik (Oktaviasari, 2021). Pola makan remaja sendiri mencakup kualitas, jenis, frekuensi, dan komposisi zat gizi yang dikonsumsi untuk mendukung aktivitas harian. Ketidakseimbangan nutrisi, baik kelebihan asupan maupun kekurangan nutrisi esensial, merupakan determinan utama timbulnya masalah gizi kronis dan gangguan kardiovaskular di masa depan (Nusi, 2025). Studi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai lebih dari 4–5 jam sehari memicu perilaku makan yang menyimpang, seperti tingginya asupan *junk food*, bahkan pada remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik sekalipun (Fadhilah, 2023). Penelitian (Meisy, 2023) menunjukkan bahwa kecanduan gadget berkorelasi signifikan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja usia 15–17 tahun. Penelitian (Amalia, 2023) menegaskan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan perilaku makan maladaptif dan penurunan aktivitas fisik. Hal serupa disampaikan oleh (Lindstrom, 2021) yang menemukan bahwa penggunaan smartphone berlebihan berbeda berdasarkan gender dan berdampak pada kebiasaan makan serta pola hidup sedentari. Sementara (Fernandez, 2024) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial pada remaja menyebabkan kehilangan kontrol diri, termasuk dalam regulasi waktu makan dan pemilihan jenis makanan.

Hasil studi pendahuluan di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan gawai mencapai 5 jam per hari, dengan durasi maksimal hingga 14 jam untuk akses media sosial dan gim. Meskipun frekuensi makan mayoritas siswa tercatat tiga kali sehari, aktivitas gawai mulai mengganggu kualitas tersebut, di mana beberapa siswa melewatkan waktu makan atau mengganti makanan utama dengan camilan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan gawai terhadap pola makan remaja pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget (variabel independen) dan pola makan (variabel dependen). Populasi penelitian adalah seluruh siswa usia 12–15 tahun di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda sebanyak 370 siswa. Sampel berjumlah 192 siswa yang ditentukan dengan rumus Slovin dan dipilih menggunakan probability sampling melalui teknik stratified random sampling berdasarkan kelas VII, VIII, dan IX. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025. Berlokasi di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner data demografi, kuesioner penggunaan gadget (17 pernyataan skala Likert), dan kuesioner pola makan (25 pernyataan skala Likert). Analisis data menggunakan analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antarvariabel.

Penelitian ini melibatkan penggunaan gawai (*Gadget*) sebagai variabel independen dan pola makan sebagai variabel dependen. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang telah teruji validitas serta reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,854 (penggunaan

*gadget*) dan 0,846 (pola makan). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi, serta bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menganalisis hubungan antarvariabel. Aspek etika penelitian dipenuhi melalui penerapan *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*. Studi ini telah mendapatkan kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mulawarman dengan nomor sertifikat: 461/KEPK-UMKT/XII/2025.

## HASIL

Hasil penelitian di sajikan berdasarkan hasil analisa univariat di gunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta variabel utama dalam penelitian ini, yaitu penggunaan gadget dan pola makan remaja, dengan jumlah sampel yang berhasil dihimpun sebanyak 192 responden.

**Tabel 1. Data Karakteristik Demografi Responden**

Karakteristik Demografi	Kategori jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	89	46,4%
Laki-laki	103	53,6%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100,00%</b>
<b>Usia</b>		
12 Tahun	43	22,4%
13 Tahun	63	32,8%
14 Tahun	40	20,8%
15 Tahun	46	24,0%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100,00%</b>
<b>Kelas</b>		
Kelas VII	76	39,6%
Kelas VIII	57	29,7%
Kelas IX	59	30,7%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100,00%</b>
<b>Pendapatan Bulanan family</b>		
>Rp.3.500.000	80	41,7%
Rp.1.000.000-Rp.3.500.000	77	40,1%
Rp. 500.000-Rp.1.000.000	30	15,6%
<Rp.500.000	5	2,6%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100,00%</b>
<b>Gadget Yang Digunakan</b>		
Handphone	180	93,8%
Laptop	0	0%
Tablet	6	3,1%
Smartwatch	0	0%
Televisi	5	2,6%
Komputer	1	0,5%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100,00%</b>
<b>Durasi Gadget</b>		
1-10 jam	169	88,0%
11-20 jam	21	10,9%
21-30 jam	2	1,0%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100,00%</b>
<b>Tujuan Gadget</b>		
Sosial Media	98	51,0%
Bermain Games	70	36,5%
Belajar Menggunakan Aplikasi	24	12,5%
<b>Total</b>	<b>192</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 1, distribusi demografi menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki dengan jumlah 103 siswa (53,6%). Ditinjau dari aspek usia, kelompok responden terbesar berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 63 siswa (32,8%), dengan keterwakilan tingkat kelas didominasi oleh kelas VII sebanyak 76 siswa (39,6%). Mengenai profil ekonomi keluarga, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan pendapatan di atas Rp3.500.000 per bulan, yakni sebanyak 80 siswa (41,7%). Seluruh partisipan dalam penelitian ini merupakan pengguna gadget aktif. Perangkat yang paling umum digunakan adalah telepon seluler (*handphone*) oleh 180 responden (93,8%), dengan durasi pemakaian harian mayoritas berada pada rentang 1–10 jam bagi 169 siswa (88,0%). Adapun motivasi utama responden dalam mengakses gawai adalah untuk keperluan media sosial, sebagaimana dilaporkan oleh 98 siswa (51,0%).

**Tabel 1. Distribusi Usia (Mean) Rata-Rata**

Usia	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
	192	12	15	13,47	1,087

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden memiliki rerata usia 13,47 tahun dengan sebaran umur antara 12 hingga 15 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan penelitian berada pada fase perkembangan remaja awal.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget**

Penggunaan gadget	Frekuensi	Persentase
Positif	63	32,8%
Negatif	129	67,2%
<b>Jumlah</b>	<b>192</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan gadget negatif, yaitu sebanyak 129 siswa (67,2%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di lokasi penelitian memiliki kecenderungan penggunaan gadget yang kurang tepat atau melampaui batas wajar.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan**

Pola makan	Frekuensi	Persentase
Cukup baik	153	79,7%
Baik	17	8,9%
Kurang Baik	22	11,5%
<b>Jumlah</b>	<b>192</b>	<b>100</b>

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori cukup baik, yaitu sebanyak 153 siswa (79,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memenuhi kebiasaan makan yang memadai, meskipun masih diperlukan upaya optimasi agar sesuai dengan standar gizi seimbang.

**Tabel 3. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pola Makan**

Penggunaan gadget	Pola makan						Total		P value
	Baik		Cukup Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Positif	11	17,5%	42	66,7%	10	15,9%	63	100	0,003
Negatif	6	4,7%	111	86,0%	12	9,3%	129	100	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>8,9%</b>	<b>153</b>	<b>79,7%</b>	<b>22</b>	<b>11,5%</b>	<b>192</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* pada tabel 5, diperoleh nilai (Asymptotic Significance 2-sided) sebesar 0,003. Berdasarkan nilai *P value*  $0.003 < 0.05$ , yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan pola makan remaja di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Demografi

#### Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini terpantau relatif seimbang, sebuah pola demografis yang serupa dengan temuan (Rakhman, 2025). Perbedaan gender menjadi faktor krusial karena remaja laki-laki cenderung menghabiskan waktu pada *gim*, sementara perempuan lebih fokus pada media sosial (Lindstrom, 2021). Variasi aktivitas digital tersebut memiliki dampak berbeda terhadap kebiasaan makan, seperti kecenderungan menunda makan atau mengonsumsi camilan saat terpapar layar. Dengan demikian, pendekatan intervensi pola makan di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda sebaiknya mempertimbangkan perbedaan perilaku digital berbasis gender tersebut.

#### Usia

Peningkatan rasa ingin tahu pada masa remaja awal mendorong tingginya intensitas penggunaan gawai untuk hiburan maupun pencarian informasi. Fokus berlebih pada layar (*screen-time*) sering kali membuat remaja mengabaikan rasa lapar, menunda waktu makan, atau lebih memilih makanan praktis yang kurang bernutrisi (Kumala, 2019). Data UNICEF tahun 2022 turut memperkuat hal ini dengan mencatat tingginya pemanfaatan internet oleh remaja Indonesia untuk aktivitas akademik, interaksi daring, serta konsumsi konten video.

#### Kelas

Dominasi responden dari kelas VII dalam penelitian ini mencerminkan karakteristik fase remaja awal yang sedang berada dalam masa transisi dari lingkungan sekolah dasar ke menengah. Namun, keterlibatan yang berlebihan dengan teknologi digital tersebut berisiko mengganggu keteraturan waktu makan siswa (Fadhilah, 2023). Temuan ini sejalan dengan studi (Yuliani, 2023) yang menyebutkan bahwa siswa kelas VII cenderung lebih aktif bereksplorasi dengan gawai seiring dimulainya masa pubertas.

#### Pendapatan Bulanan Keluarga

Mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari keluarga dengan pendapatan bulanan di atas Rp3.500.000,00 (41,7%), yang memberikan gambaran keragaman latar belakang ekonomi subjek. Tingkat pendapatan yang tinggi cenderung memfasilitasi akses terhadap perangkat gawai canggih serta kuota internet tanpa batas, yang berimplikasi pada peningkatan durasi *screen-time* remaja hingga lebih dari 4 jam per hari (Aprianti, 2024). Namun, taraf ekonomi yang lebih baik tidak menjadi jaminan terciptanya pola makan sehat; sebaliknya, remaja dari kelompok ekonomi menengah ke atas berisiko lebih tinggi mengadopsi pola makan maladaptif, seperti konsumsi *fast food* akibat pengaruh iklan digital dan kemudahan layanan pesan-antar daring (Oktaviola, 2023).

#### Penggunaan Gadget

Seluruh partisipan dalam penelitian ini teridentifikasi sebagai pengguna aktif gadget, yang menegaskan bahwa teknologi digital telah menjadi instrumen integral dalam kehidupan harian pelajar SMP. Meskipun intensitas penggunaan perangkat modern ini sangat tinggi sebagai

bagian dari gaya hidup untuk hiburan maupun komunikasi, mayoritas remaja tetap memiliki pola makan dalam kategori cukup baik. Kondisi ini sejalan dengan teori (Joanna, 2025) yang menyatakan bahwa faktor protektif, seperti keteraturan jadwal makan utama, pengawasan orang tua terhadap asupan nutrisi, serta tradisi makan bersama keluarga mampu memitigasi dampak negatif paparan layar (*screen time*) terhadap perilaku makan.

### **Gadget yang Digunakan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa telepon seluler (*handphone*) menjadi perangkat dominan yang digunakan oleh mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda (93,8%) karena sifatnya yang portabel dan multifungsi. Tingginya intensitas penggunaan harian ini sejalan dengan temuan (Fernandez, 2024) yang mencatat bahwa rata-rata remaja menghabiskan lebih dari tiga jam per hari dengan ponsel pintar mereka.

### **Durasi Gadget**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas paparan layar (*screen-time*) yang sangat tinggi, yakni berkisar antara 1 hingga 10 jam per hari. Durasi penggunaan gawai yang panjang ini secara signifikan melampaui batas anjuran kesehatan ( $\leq 2$  jam per hari) dan berpotensi mengganggu perilaku kesehatan remaja, terutama pola makan. Menurut Kumala, aktivitas di depan layar yang berlebihan cenderung memicu kebiasaan menunda waktu makan serta meningkatkan konsumsi camilan tidak sehat (Kumala, 2019).

### **Tujuan Penggunaan Gadget**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (51,0%) memanfaatkan gawai sebagai media sosial untuk berinteraksi dan berkomunikasi. Di era digital, platform jejaring sosial telah bertransformasi menjadi sarana pembelajaran alternatif yang memudahkan remaja mengeksplorasi pengetahuan global secara luas (Hutamy, 2021). Temuan ini sejalan dengan studi Waliid yang menyatakan bahwa aplikasi seperti Instagram dan YouTube berfungsi sebagai repositori teknologi yang memfasilitasi sosialisasi serta pembangunan jaringan pertemanan secara praktis (Waliid, 2022).

### **Hasil Uji Univariat**

#### **Distribusi Penggunaan Gadget**

Hasil penelitian di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda menunjukkan bahwa mayoritas responden (129 siswa) berada dalam kategori penggunaan gawai yang negatif, sementara 63 siswa lainnya berada dalam kategori positif. Fenomena ini didorong oleh ketergantungan digital pada usia remaja, khususnya untuk aktivitas media sosial, gim, dan edukasi, yang selaras dengan temuan (Muttaqin, 2023) mengenai fungsi gawai sebagai sarana hiburan dan penyelesaian tugas. Namun, tingginya durasi penggunaan gawai ini berkorelasi erat dengan penerapan gaya hidup sedenter yang memicu penyimpangan perilaku makan, seperti konsumsi makanan tinggi kalori yang tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Ganis, 2023). Peneliti berasumsi bahwa dominasi penggunaan gawai untuk hiburan yang kurang terkontrol menyebabkan remaja mengabaikan keteraturan waktu makan dan cenderung memilih asupan yang tidak sehat. Dalam jangka panjang, pola penggunaan yang tidak tepat ini berisiko menurunkan kualitas pola makan dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah gizi. Oleh karena itu, pengendalian durasi penggunaan teknologi menjadi determinan kunci dalam menjaga stabilitas pola makan yang sehat dan seimbang pada remaja.

#### **Distribusi Pola Makan**

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden (79,7%) memiliki pola makan kategori "Cukup Baik", yang berarti frekuensi makan harian telah terpenuhi meski masih terdapat

kekurangan pada aspek variasi dan keteraturan jadwal. Temuan ini sejalan dengan studi (Muhaimin, 2023), namun adanya 11,5% responden dengan pola makan buruk di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda memerlukan perhatian khusus dibandingkan penelitian terdahulu. Menurut (Prakoso, 2025), preferensi konsumsi remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara paparan media digital, ketersediaan uang saku, dan literasi gizi. Dampak negatif intensitas teknologi ini sering kali bermanifestasi pada kebiasaan melewatkan waktu makan atau meningkatnya konsumsi *junk food* akibat paparan iklan (Fadhilah, 2023). Peneliti berasumsi bahwa meskipun kuantitas energi harian siswa sudah tercukupi, kualitas dan prinsip gizi seimbang belum terinternalisasi sepenuhnya dalam gaya hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan dan pengawasan lingkungan untuk meningkatkan kualitas asupan nutrisi remaja dari kategori cukup menjadi optimal.

### Hasil Uji Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai p-value sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak. Temuan ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan gawai dengan pola makan siswa di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Penelitian ini sejalan dengan ulasan sistematis dari Thomas yang mengungkapkan bahwa konsumsi konten media sosial berdampak nyata terhadap perubahan perilaku makan remaja. Paparan tersebut sering kali memicu peningkatan konsumsi makanan tidak sehat (*fast food* dan minuman berpemanis) serta memicu gangguan makan, baik berupa perilaku makan berlebihan maupun pola makan restriktif (Thomas, 2025). Serupa dengan temuan Amalia yang dilakukan di Jakarta, semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, semakin besar pula risiko remaja menunjukkan pola makan maladaptif dan penurunan aktivitas fisik, yang secara kolektif memperburuk status kesehatan mereka. Temuan ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya mempengaruhi pola makan tetapi juga berhubungan dengan aktivitas fisik yang lebih rendah, yang secara keseluruhan dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja (Amalia, 2023).

Secara konseptual, tingginya ketergantungan pada gawai mengalihkan perhatian remaja dari rutinitas makan yang sehat. Hal ini didukung oleh penelitian (Kumala, 2019) dan (Fadhilah, 2023) yang menyatakan bahwa tingginya *screen time* berkorelasi dengan ketidakteraturan jadwal makan, kecenderungan melewatkan waktu makan utama, serta preferensi terhadap makanan instan atau camilan. Berdasarkan penelitian Meisy menemukan bahwa kecanduan gawai tidak hanya merusak pola makan, tetapi juga berdampak pada Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja, yang menunjukkan implikasi serius terhadap status gizi jangka panjang (Meisy, 2023).

Penelitian (Ganis, 2023) serta (Nusi, 2025) menegaskan bahwa kombinasi antara durasi penggunaan gawai yang tinggi dan aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko status gizi tidak normal. Penelitian Anda memperkuat temuan tersebut karena pola makan tidak teratur juga ditemukan pada responden dengan frekuensi penggunaan gadget tinggi. Penelitian (Oktaviola, 2023) di Bengkulu menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dan konsumsi minuman berpemanis. Hal ini memperdalam makna temuan penelitian Anda bahwa pengaruh gadget bukan hanya pada kuantitas makan, tetapi juga kualitas asupan nutrisi. Studi (Thomas, 2025) dalam *International Journal of Adolescent Health* menyatakan bahwa paparan media sosial memengaruhi preferensi makanan remaja melalui promosi digital dan tren viral (mukbang, food challenge). Hal ini selaras dengan penelitian (Rakhman, 2025) yang menemukan bahwa kebiasaan menonton mukbang meningkatkan perilaku *overeating*. Penelitian (Lindstrom, 2021) dalam *JMIR Pediatrics and Parenting* menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan berkaitan dengan pola hidup sedentari dan kebiasaan *snacking* tanpa kontrol. Sementara itu, (Fernandez, 2024) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial berdampak pada penurunan *self-regulation*, termasuk dalam pengaturan waktu

makan. Peneliti berasumsi bahwa kaitan erat antara kedua variabel ini disebabkan oleh pergeseran fokus aktivitas harian. Remaja yang terpapar layar secara terus-menerus cenderung mengabaikan kebutuhan dasar biologisnya demi aktivitas digital. Fenomena ini menciptakan siklus di mana semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, semakin rendah kualitas dan keteraturan pola makan mereka. Oleh sebab itu, diperlukan sinergi antara edukasi manajemen waktu dari sekolah dan pengawasan preventif dari orang tua untuk menjaga keseimbangan antara gaya hidup digital dan kesehatan nutrisi siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 192 responden di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, berusia 13 tahun, dan berada di kelas VII. Sebagian besar responden juga memiliki penggunaan gadget dalam kategori negatif (67,2%), sedangkan pola makan mayoritas berada pada kategori cukup baik (83,3%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan pola makan remaja, yang berarti penggunaan gadget dapat memengaruhi kualitas dan keteraturan pola makan siswa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Nur Fithriyanti Imamah, MBA., Ph.D selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang diberikan. Terima kasih juga kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, pimpinan Fakultas Ilmu Keperawatan, Kepala Sekolah, guru, serta siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda yang telah membantu dalam proses penelitian. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga dan teman-teman atas dukungan dan doa yang diberikan selama penyusunan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2023). *Hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan , aktivitas fisik , dan status gizi pada remaja di DKI Jakarta the associations between social media use with eating behavior , physical activity , and nutrition status among adolescents in DKI j.* 7(2), 193–198. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2sp.2023.19>
- Aprianti. (2024). *Pengetahuan , pendapatan keluarga , ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja.* 5(1), 53–61.
- Fadhilah. (2023). *Hubungan pengetahuan gizi dan intensitas penggunaan gadget terhadap pola makan siswi. J-kesmas: jurnal kesehatan masyarakat,* 9(2), 129. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4820>
- Fernandez. (2024). *Addictive behaviors how adolescents lose control over social networks : a process-based approach to problematic social network use.* 154(february). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>
- Flaura. (2021). *Hubungan durasi dan frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur remaja di panti asuhan kasih agape surabaya selama pandemi covid-19.*
- Ganis. (2023). *Hubungan antara durasi penggunaan gawai, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi remaja di SMPK St. Ignatius Loyola. Pazih\_pergizi pangan dpd ntt,* 12(1), 24–35.
- Hutamy. (2021). *Persepsi peserta didik terhadap pemanfaatan.*
- Joanna. (2025). *Screen time as a determinant of chosen aspects of lifestyle : a cross-sectional*

- study of 10- to 12-year-old schoolchildren in poland.* 1–16.
- Juwita. (2022). Hubungan penggunaan gadget dengan moral anak usia sekolah dasar di sd muhammadiyah 5 samarinda. *Juwita, r. Ernawati. (2022). Hubungan penggunaan gadget dengan moral anak usia sekolah dasar di sd muhammadiyah 5 samarinda.* 3(2), 1189–1197., 3(2), 1189–1197.
- Kumala. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of nutrition college*, 8(2), 73–80. [Http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/](http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/)
- Lindstrom. (2021). *Gender-based differences and associated factors surrounding excessive smartphone use among adolescents : cross-sectional study corresponding author :* 4(4), 1–12. <https://doi.org/10.2196/30889>
- Masnina. (2017). *Jurnal ilmu kesehatan vol. 5 no. 2 desember 2017.* 5(2).
- Meisy. (2023). *The relationship of gadget addiction and diet pattern to the body mass index ( bmi ) of adolescents ages 15-17 years old.* 12(2), 149–155. <https://doi.org/10.20473/jps.v12i2.42253>
- Muhaimin. (2023). Hubungan citra tubuh terhadap pola makan dan aktivitas sedentari pada siswa smpn 16 semarang. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Muttaqin. (2023). Ketergantungan handphone pada remaja. *Jkifn*, 3(1), 31–36.
- Nusi. (2025). Hubungan durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja di smp negeri 1 kota gorontalo relationship between duration of electronic device (gadget) use, physical activity and diet patterns with nut. *Jurnal kolaboratif sains*, 8(1), 377–389. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6686>
- Oktaviasari. (2021). Gizi seimbang untuk tumbuh kembang pada remaja. *Bhakta istitusi ilmu kesehatan*, 10–15.
- Oktaviola. (2023). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), pola konsumsi dengan status gizi pada remaja di mtsn 2 kota bengkulu tahun 2023. *Journal of nursing and public health*, 11(2), 486–492. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5183>
- Prakoso. (2025). *Remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di indonesia : scoping review.* 6, 6842–6854.
- Putri. (2022). Kesehatan mental remaja dalam penggunaan gadget. *Real in nursing journal*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.32883/rnj.v5i1.1684>
- Rakhman. (2025). *The relationship between the intensity of gadget use , eating patterns , mukbang watching habits and changes in eating behavior with the incidence of overweight in adolescents.* 3(3), 221–229.
- Suryana. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan [early and middle adolescent development and its implications for education]. *Jurnal ilmiah mandala education*, 8(3), 1917–1928.
- Thomas. (2025). *Influence of social media on dietary habits and nutritional choices in adolescents : a systematic review of the evidence.* 14(4), 211–225.
- Waliid. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap karakter. *Jurnal pendidikan dan konseling*, 4307(3), 1–14.
- Yuliani. (2023). *Efektivitas edukasi pengetahuan kesehatan reproduksi seksual pada remaja awal kelas vii di smp patriot bekasi wilayah jawa barat tahun 2023.* 3, 724–73