

SCREEN TIME DENGAN STATUS OBESITAS PADA USIA REMAJA 16-19 TAHUN DI SMAN 3 PALANGKA RAYA PROVINSI KALIMANTAN TENGAH TAHUN 2022

Susan Yulisthin¹, Emilia Devi Dwi², Inawati³

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma
Surabaya

*Email: s.yulisthin@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) mengetahui kejadian screen time > 2 jam pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022, (2) untuk mengetahui screen time >2 jam dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022, (3) untuk menganalisis kejadian screen time dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022. Penelitian ini metode kuantitatif melalui pemaparan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji spearman. Hasil yang diperoleh hubungan screentime dengan status obesitas menunjukkan hubungan yang lemah (0,186). Didapatkan hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022 ($p=0,045$). Hasil dari penelitian yang dilakukan menyimpulkan karakteristik responden berdasarkan frekuensi lama screentime didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden dengan tingkat screentime buruk sebanyak 82 orang (88,18%). Karakteristik responden berdasarkan frekuensi lama screentime didapatkan bahwa tidak ada siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang memiliki tingkat screentime baik yaitu 0%. Karakteristik responden berdasarkan status berat badan didapatkan data responden dengan status obesitas sebanyak 19 orang (20,4%). Terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022. Dibuktikan dengan nilai ($p=0,045$) < 0,05.

Kata Kunci: obesitas, remaja, *screen time*

SCREEN TIME WITH OBESITY STATUS IN ADOLESCENTS AGED 16-19 YEARS AT SMAN 3 PALANGKA RAYA CENTRAL KALIMANTAN PROVINCE IN 2022

ABSTRACT

This study aims to (1) determine the incidence of screen time > 2 hours in adolescents at SMAN 3 Palangka Raya, Central Kalimantan Province in 2022, (2) to determine screen time > 2 hours with obesity status in adolescents aged 16-19 years at SMAN 3 Palangka Raya, Central Kalimantan Province in 2022, (3) to analyze the incidence of screen time with obesity status in adolescents aged 16-19 years at SMAN 3 Palangka Raya, Central Kalimantan Province in 2022. This study uses a quantitative method through the presentation of univariate and bivariate analysis using the Spearman test. The results obtained from the relationship between screen time and obesity status showed a weak relationship (0.186). A meaningful relationship was obtained between screen time and obesity status in adolescents aged 16-19 years at SMAN 3 Palangka Raya, Central Kalimantan Province in 2022 ($p = 0.045$). The results of the study concluded that the characteristics of respondents based on the frequency of screen time obtained the highest distribution data, namely respondents with a bad screen time level of 82 people (88.18%). The characteristics of respondents based on the frequency of screen time obtained that there were no students at SMAN 3 Palangka Raya, Central Kalimantan Province who had a good screen time level, namely 0%. The characteristics of respondents based on weight status obtained data on respondents with obesity status of 19 people (20.4%). There is a meaningful relationship (significant) between screen time and obesity

status in adolescents aged 16-19 years at SMAN 3 Palangka Raya, Central Kalimantan Province in 2022. Evidenced by the value ($p = 0.045$) < 0.05 .

Keywords: obesity, adolescents, screen time

PENDAHULUAN

Peningkatan terkait dengan obesitas terus mengalami peningkatan pada 10 tahun terakhir. Pada negara berkembang ataupun negara maju juga mengalami permasalahan yang sama terkait dengan obesitas. Selain itu, obesitas juga dapat terjadi pada segala usia dan strata ekonomi sosial (Utami et al., 2018). Menurut Riskesdas (2013) memaparkan bahwa prevalansi obesitas pada umur 16-18 tahun mengalami peningkatan menjadi 7,3% di tahun 2013 dimana pada tahun 2010 hanya memiliki nilai persentase 1,4%.

Menurut World Health Organization (2021) mengatakan obesitas ialah faktor predisposisi dari beberapa penyakit kronis. Pada tinjauan masyarakat secara luas, krisis kesehatan dapat terjadi pada kejadian obesitas pada anak. Penyebab dari kejadian obesitas tersebut dapat disebabkan oleh jumlah kalori yang digunakan lebih kecil dibandingkan dengan asupan kalori yang masuk kedalam tubuh anak (Mutia et al., 2022). Kejadian obesitas ini lebih banyak terjadi pada usia anak-anak dan remaja dibandingkan dengan usia dewasa. Menurut literatur yang dilakukan memaparkan bahwa kejadian obesitas pada remaja terjadi 3x lipat dan obesitas pada anak-anak terjadi 2x lipat dari pada 30 tahun silam. Pada negara Amerika Serikat kejadian obesitas yang terjadi pada remaja umur 12-19 tahun pada tahun 2010 memiliki nilai persentase 18% sedangkan pada 1980 hanya memiliki nilai persentase 12-19 (Uttari & Sidiartha, 2017). Berdasarkan hal tersebut kejadian obesitas tentu harus mendapatkan penanganan, sebab jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut tentu akan menyebabkan beberapa masalah, misalnya penurunan produktivitas kerja, penurunan kualitas hidup, serta adanya peningkatan masalah kesehatan.

Faktor yang mempengaruhi terkait obesitas sendiri dapat disebabkan oleh faktor lingkungan (Amenani & Januarto, 2022) maupun faktor genetic (Lidiawati et al., 2020). Adanya aktivitas rendah pada diri individu dapat menjadi faktor utama dari lingkungan yang menyebabkan obesitas. Pada saat ini seperti yang telah diketahui bahwa globalisasi terus mengalami perkembangan, sehingga beberapa dari anak maupun remaja sudah mengetahui perkembangan era digital dengan baik (Ameliola & Nugraha, 2018). Penerapan digital tersebut melalui beberapa alat media elektronik, misalnya

melalui layer komputer, video games, televisi, gadget yang terus digunakan dalam waktu tinggi atau *screen time*.

Screen time adalah salah satu fenomena yang memiliki dampak terhadap terciptanya gizi berlebih. *Screen time* atau paparan layer memiliki keterhubungan dengan adanya aktivitas rendah sebab terklasifikasi dalam aktivitas sedentary. Pada penelitian terdahulu memaparkan bahwa terdapat keterhubungan antara *screen time* yang lebih dari 2 jam per hari pada remaja dengan resiko obesitas terhadap remaja tersebut. Selanjutnya individu pada remaja umumnya akan terpapar terkait dengan 98% produk makanan yang terdapat pada iklan. Iklan yang dimaksudkan terkait dengan makanan tersebut umumnya memiliki kandungan tinggi garam, gula, dan lemak (Utami et al., 2018).

Selanjutnya timbulnya obesitas dapat disebabkan oleh paparan *screen time*. Sebab, pada Handphone maupun televisi memiliki jumlah paparan yang disebabkan tingginya konsumsi makanan yang kurang sehat. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga dapat memiliki kandungan lemak berlebih serta adanya kandungan tinggi gula. Marketing terkait dengan makanan yang tidak sehat tersebut umumnya ditujukan terhadap kalangan remaja yang dapat terpengaruh dengan cukup mudah melalui penggunaan handphone maupun televisi dalam jangka waktu yang lama. Peningkatan aktivitas sedentary juga dapat disebabkan oleh aktivitas keseharian melalui penggunaan video games serta menonton televisi (Firmansyah & Nurhayati, 2021). Aktivitas yang dilakukan secara terus menerus akan memiliki resiko dalam penumpukan energi yang lebih pada tubuh khususnya disimpan dalam bentuk lemak. Paparan yang cukup besar akibat dari *screen time* tersebut dapat terjadi pada golongan remaja yang dapat memicu peluangnya obesitas dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Melalui pemaparan diatas, penulis mengambil judul “*Screen Time Dengan Status Obesitas Pada Usia Remaja 16-19 Tahun Di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022*”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah (1) mengetahui kejadian *screen time* > 2 jam pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022, (2) untuk mengetahui *screen time* > 2 jam dengan status obesitas pada usia remaja

16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022, (3) untuk menganalisis kejadian screen time dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini metode kuantitatif melalui pemaparan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji spearman. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMAN 3 Palangkaraya Provinsi Kalimantan Tengah. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa usia 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. Kriteria inklusi dalam penelitian ini ialah (1) remaja usia 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, (2) memiliki riwayat obesitas di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, dan (3) siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang bersedia menjadi responden, (4) siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang sering menggunakan video games. Selanjutnya kriteria eksklusi dalam penelitian ini ialah (1) Remaja usia 16-19 tahun yang bukan siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, (2) Remaja yang berusia dibawah 16 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, (3) Remaja usia 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang sakit, dan (4) Remaja usia 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang tidak

obesitas. Teknik sampling pada penelitian ini adalah random sampling yang akan dilakukan pada 93 siswa usia 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah.

Pelaksanaan dari penelitian dilakukan pada Juli-Januari 2023. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian yang dilakukan yaitu identifikasi masalah, perumusan masalah, perumusan hipotesis, penentuan populasi sampel, pengumpulan data, analisis data, dan menarik kesimpulan. Setelah data terkumpul langkah selanjutnya ialah menggunakan teknik analisis data berbantuan SPSS. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis univariat serta analisis bivariat. Selanjutnya penulisan hipotesis dalam penelitian ini ialah:

H0 : Tidak terdapat hubungan screen time terhadap status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah

H1 : Terdapat hubungan screen time dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah

HASIL PENELITIAN

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini ialah memberikan hasil analisis terkait *screen time* dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan. Berikut adalah Tabel 1 yang memaparkan terkait dengan frekuensi responden berdasarkan karakteristik, yaitu:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Usia	Frekuensi	Persentase
16 Tahun	25	26,9%
17 Tahun	44	47,3%
18 Tahun	23	24,7%
19 Tahun	1	1,1%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	48	51,6%
Perempuan	45	48,4%
Kelas		
1 SMA	25	26,9
2 SMA	43	46,2
3 SMA	25	26,9

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran responden berdasarkan usia didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden berusia 17 tahun sebanyak 44 orang (47,3%) dan yang terendah yaitu responden berusia 19 tahun sebanyak 1 orang (1,1%). Gambaran responden berdasarkan jenis

kelamin didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 48 orang (51,6%). Gambaran responden berdasarkan kelas didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden kelas 2 SMA sebanyak 43 orang (46,2%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Screentime Siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah

Lama Screentime	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Wajar	11	11,82%
Buruk	82	88,18%

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa gambaran responden berdasarkan frekuensi lama *screentime* didapatkan data

distribusi tertinggi yaitu responden dengan tingkat *screentime* buruk sebanyak 82 orang (88,18%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Berat Badan Siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah

Status Berat Badan	Frekuensi	Persentase
Kurang (<18,5)	12	12,9%
Normal (18,5 - 22,9)	41	44,1%
Praobesitas (23,- 26,9)	21	22,6%
Obesitas $\geq 27,0$	19	20,4%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa gambaran responden berdasarkan status berat badan didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden dengan tstatus normal sebanyak

41 orang (44,1%) dan didapatkan responden dengan status obesitas sebanyak 19 orang (20,4%).

Tabel 4. Hasil Uji Spearman Correlations

		Obesitas	Screentime
Spearman's rho	Obesitas	1,000	,186
	Correlation Coefficient		,045
	Sig. (2-tailed)	.	
	N	93	93
Screentime	Obesitas	,186	1,000
	Correlation Coefficient	,075	.
	Sig. (2-tailed)		
	N	93	93

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji analisis menggunakan uji spearman diperoleh nilai signifikansi atau Sig (2-tailed) sebesar 0,045. Karena nilai Sig. 2-tailed $0,045 < 0,05$, maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) pada screentime dengan status obesitas. Dari output SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,186 artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara screentime dengan status obesitas adalah sebesar 0,186 atau lemah.

Kesimpulan dari hasil tersebut adalah hubungan screentime dengan status obesitas menunjukkan hubungan yang lemah (0,186). Didapatkan hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022 ($p=0,045$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Paparan *screen time* memiliki dampak terhadap terciptanya suatu keadaan obesitas yang terjadi pada individu (Deswita, 2023). Sebab, berdasarkan penayangan yang terdapat di televisi ataupun di media lainnya memaparkan bahwa terdapat asupan yang berlebih. Asupan berlebih yang dimaksudkan tersebut ialah adanya kandungan lemak, gula tambahan yang berlebih pada kalangan remaja.

Penelitian berlokasi di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah dengan hasil data responden yang terdiri dari 47,3% usia 17 tahun yang merupakan golongan usia remaja. Hal ini berdasarkan WHO yang mengatakan bahwa kelompok remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan kelompok yang sedang mencari nilai serta membandingkan kondisi, keadaan dan tingkah laku teman sebayanya.

Menurut Wulandari et al. (2022) mengatakan bahwa kelompok remaja akan mencoba berbagai peran, kecintaan akan diri sendiri yang meningkat, memiliki fantasi kehidupan dan mengubah citra diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja mencoba berbagai peran yang dapat mendorong remaja untuk mengikuti apa yang dilihatnya.

Pada siaran televisi khususnya terdapat program televisi yang menampilkan peran remaja dalam iklannya. Menurut Aulia (2020) pada umumnya program televisi adanya pemaparan iklan terkait dengan kandungan makanan yang tidak bergizi. Melalui pemaparan iklan yang ditonton oleh remaja akan memiliki dampak terhadap perubahan perilaku ataupun sikap dari remaja sendiri. Pada saat waktu jeda umumnya terdapat frekuensi pada iklan yang ditonton oleh remaja. Maka iklan – iklan tersebut membuat remaja mendapat pengaruh dari media layar televisi, sehingga menyita waktu mereka untuk beristirahat.

Hasil status berat badan yang diperoleh dari responden menunjukkan bahwa status normal 44,1 % dan status obesitas 20,4% . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa kelompok remaja yang dengan kondisi tersebut mencintai akan dirinya tinggi, hal tersebut ditunjukkan bahwa 44,1 % bersatus normal dan status obesitas sebanyak 20,4 % dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Kejadian obesitas pada jenjang remaja dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan maupun faktor genetik (Amenani & Januarto, 2022) maupun faktor genetic (Lidiawati et al., 2020). Adanya aktivitas rendah pada diri individu dapat menjadi faktor utama dari lingkungan yang menyebabkan obesitas. Pada saat ini seperti yang telah diketahui bahwa globalisasi terus mengalami perkembangan, sehingga beberapa dari anak maupun remaja sudah mengetahui perkembangan era digital dengan baik (Ameliola & Nugraha, 2018). Penerapan digital tersebut melalui beberapa alat media elektronik, misalnya melalui layar komputer, video games, televisi, gadget yang terus digunakan dalam waktu tinggi atau *screen time*.

Hubungan screentime dengan status obesitas menunjukkan hubungan yang lemah (0,186). Didapatkan hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022 ($p=0,045$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Remaja menghabiskan lebih banyak waktu di media layar daripada aktivitas lainnya.

Dua pertiga kamar tidur anak-anak memiliki televisi, setengahnya memiliki pemutar DVD atau konsol video games serta sebagian dari mereka memiliki akses terhadap penggunaan internet secara lebih leluasa. Tersedianya terkait dengan media layar akan memiliki dampak terhadap meningkatnya waktu layar dan mempengaruhi perilaku serta berkontribusi pada obesitas (Mukti, 2021).

Screen time adalah salah satu fenomena yang memiliki dampak terhadap terciptanya gizi berlebih. *Screen time* atau paparan layar memiliki keterhubungan dengan adanya aktivitas rendah sebab terklasifikasi dalam aktivitas sedentary. Pada penelitian terdahulu memaparkan bahwa terdapat keterhubungan antara *screen time* yang lebih dari 2 jam per hari pada remaja dengan resiko obesitas terhadap remaja tersebut. Selanjutnya individu pada remaja umumnya akan terpapar terkait dengan 98% produk makanan yang terdapat pada iklan. Iklan yang dimaksudkan terkait dengan makanan tersebut umumnya memiliki kandungan tinggi garam, gula, dan lemak (Utami et al., 2018)

Hal ini didukung dengan penelitian yang mengatakan remaja yang menonton TV lebih dari 2 jam setiap hari mengonsumsi lebih sedikit sayuran dan buah-buahan, menurut statistik YRBS. Lebih lanjut, sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa remaja menonton televisi selama 1-2 kali sehari pada waktu berkumpul bersama dengan keluarga akan mengonsumsi lebih sedikit asupan yang memiliki nutrisi tinggi seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan, dan lain sebagainya dari pada mereka yang tidak (Basri, 2019)

Dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa kesimpulan dari hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2022 dan hubungan screentime dengan status obesitas tersebut menunjukkan hubungan yang lemah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Finlandia menjelaskan bahwa, jumlah waktu yang dihabiskan di depan komputer yang terhubung ke internet memiliki hubungan yang baik dengan obesitas dan kemungkinan kelebihan berat badan, meskipun penggunaan ponsel hanya memiliki korelasi yang lemah dengan BMI (Nurchahyo, 2015).

SIMPULAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan menyimpulkan (1) karakteristik responden berdasarkan frekuensi lama screentime

didapatkan data distribusi tertinggi yaitu responden dengan tingkat screentime buruk sebanyak 82 orang (88,18%), (2) karakteristik responden berdasarkan frekuensi lama screentime didapatkan bahwa tidak ada siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah yang memiliki tingkat screentime baik yaitu 0%, (3) karakteristik responden berdasarkan status berat badan didapatkan data responden dengan status obesitas sebanyak 19 orang (20,4%), dan (4) terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara screentime dengan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022. Dibuktikan dengan nilai ($p=0,045$) $< 0,05$.

Saran ditunjukkan kepada peneliti untuk menambahkan variabel lain seperti jenis kelamin, motivasi belajar, serta dapat memperluas jumlah populasi dan sampel. Selanjutnya diharapkan bagi tenaga pendidik SMAN 3 Palangka Raya agar dapat memberikan sosialisasi kepada muridnya akan bahaya screentime dan obesitas dan dapat mengaplikasikan materi yang akan diberikan dengan lebih interaktif. Agar peserta didik dapat termotivasi untuk mengurangi screentime dan meningkatkan pola hidup sehat. Direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas sehingga dapat memberikan dampak terhadap pola hidup sehat masyarakat. Dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat menganalisis menggunakan sampel yang lebih banyak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Melalui penulisan jurnal ini, peneliti menyampaikan terimakasih kepada beberapa pihak terkait yang mendukung keberlangsungan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2018). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *Prosiding the 5th International Conference on Indonesia Studies: "Ethnicity and Globalization,"* 362–371.
- Amenani, C., & Januarto, O. B. (2022). Literature Review: Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Peserta Didik Sekolah Dasar. *Sport Science and Health,* 4(2), 184–193. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p184-193>
- Aulia, U. K. (2020). *Pengaruh Paparan Iklan Junk Food, Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Medan.* Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara.
- Basri. (2019). Hubungan Lama Menonton Televisi Dengan Keteraturan Jadwal Makan Anak Kelas V Di Sdn 173318 Kecamatan Paranginan Kabupaten Humbang Hasundutan. *Jurnal Keperawatan Priority,* 2(1), 44–52.
- Deswita. (2023). *Penatalaksanaan Keperawatan Obesitas Pada Remaja.* Adanu Abimata – Indramayu.
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Massa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan,* 9(1), 95–100. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Lidiawati, M., Lumongga, N., & Anto. (2020). Faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja obesitas di SMA Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Mdedika,* 4(1), 52–62. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>
- Mukti, T. B. (2021). *Mengenal Screen Time untuk Anak dan Cara Membatasinya.* Gayahidup.Skor.Id. <https://skor.id/post/mengenal-screen-time-untuk-anak-dan-cara-membatasinya-01398988>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College,* 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Nurcahyo, F. (2015). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora,* 1, 87–96. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>
- Risikesdas. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas).* Kementerian Kesehatan RI 2013.
- Utami, P. N., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2018). Paparan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja SMP Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi,* 1(2), 71–78. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Uttari, D. A. S. C., & Sidiartha, I. G. L. (2017). Hubungan Antara Screen Time dengan Obesitas Pada Anak. *E-Journal Med,* 6(5), 133–136.

World Health Organization. (2021). *World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. (Vol. 4, Issue 1). World Health Organization.

Wulandari, H., Istiqomah, A., & Sundari, S. (2022). Faktor-Faktor Yang

Mempengaruhi Obesitas Pada Balita. *Akademi Kebidanan Ummi Khasanah*, 3(2), 1–9.
<http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/170223081607-2.pdf>