



JNPH

Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)

© The Author(s) 2023

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN ALAT ELEKTRONIK (GADGET), POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MTSN 2 KOTA BENGKULU TAHUN 2023

THE RELATIONSHIP BETWEEN DURATION OF ELECTRONIC DEVICES (GADGETS), CONSUMPTION PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT MTSN 2 BENGKULU CITY 2023

WAHYUNI OKTAVIOLA, AHMAD RIZAL, AYU PRAVITA SARI
POLTEKES KEMENKES BENGKULU
JL. INDRAGIRI PD. HARAPAN NO.3, PADANG HARAPAN, KEC. GADING
CEMPAKA, KOTA BENGKULU
Email: wahyunioktaviola009@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. faktor yang mempengaruhi status gizi remaja langsung Pola makan, jenis makanan, frekuensi makan, dan penyakit infeksi. Dan faktor penyebab tidak langsung terdiri dari faktor individu seperti, durasi penggunaan alat elektronik gadget, faktor keluarga (ekonomi), lingkungan sekolah dan teman sebaya, dan media massa. Rekomendasikan durasi gadget sebanyak $\leq 2,5$ jam/hari pada remaja. Tingginya durasi penggunaan gadget mempengaruhi status gizi. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food, jarang mengkonsumsi sayur dan buah serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja. Asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang mengakibatkan gizi kurang atau lebih. Desain Penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional, dimana semua variabel diukur pada waktu yang sama dengan variabel independen yaitu durasi penggunaan gadget, pola konsumsi sedangkan variabel dependen adalah status gizi. hasil penelitian ini menunjukkan dari 32 responden terdapat dengan durasi penggunaan alat elektronik gadget normal 40,6% , pola konsumsi baik 65,6%, status gizi normal 56,3%. hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget, pola konsumsi dengan status gizi remaja dengan nilai ($p < 0,05$). ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget, pola konsumsi dengan status gizi remaja.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan Gadget, Pola Konsumsi, Status Gizi

ABSTRACT

Adolescence is a period of rapid growth and development both physically, psychologically and intellectually. Factors that directly affect the nutritional status of adolescents Diet pattern, type of food, frequency of eating, and infectious diseases. And the indirect causative factors consist of individual factors such as duration of use of electronic gadgets, family (economic) factors, school and peer environment, and mass media. Recommend gadget duration of ≤ 2.5 hours/day for adolescents. The high duration of using gadgets affects nutritional status. Eating habits that are often seen in adolescents include eating snacks, skipping meals, especially breakfast, irregular meal times, frequent fast food eating, rarely consuming vegetables and fruit and wrong weight control in adolescents. Food intake is not according to needs and balanced nutrition resulting in less or more nutrition. Research design uses descriptive analytic using a cross sectional approach, where all variables are measured at the same time with the independent variables, namely the duration of gadget use, consumption patterns while the dependent variable is nutritional status. The results of this study show that out of 32 respondents, there were 40.6% duration of using normal electronic gadgets, 65.6% good consumption patterns, 56.3% normal nutritional status. the results of the chi-square test showed that there was a relationship between the duration of using electronic gadgets, consumption patterns and the nutritional status of adolescents with a value ($p < 0.05$). Conclusion: there is a relationship between the duration of using electronic gadgets, consumption patterns and the nutritional status of adolescents.

Keyword: Gadget Use Duration, Consumption Patterns, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Remaja merupakan periode berakhirnya masa kanak-kanak dan datangnya awal masa kedewasaan. Remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa atau dikenal sebagai remajapubertas (Nurcahyo, 2015).

Prevalensi yang diperoleh menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, prevalensi status gizi pada anak remaja yang berusia 5-19 tahun sebanyak 340 juta yang terdiri dari 19% pada laki-laki dan 18% pada perempuan (WHO, 2016). Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13 - 15 tahun di Indonesia tahun 2018

ditemukan remaja dengan status gizi sangatkurus 1,9%, kurus 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 13-15 tahun menurut Provinsi Bengkulu tahun 2018 ditemukan remaja dengan status gizi sangat kurus 1,0 % kurus 6,5%, normal 75,9 %, gemuk 12,6 %, dan obesitas 3,9%. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di kota Bengkulu tahun 2018 ditemukan remaja dengan status gizi sangat kurus 2,43 %, kurus 7,17%, normal 66,53%, gemuk 17,60%, dan obesitas 6,27% (Risikesdas, 2018).

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, diantaranya adalah faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung terdiri dari Pola makan, jenis makanan, frekuensi makan, dan penyakit infeksi. Dan faktor penyebab tidak langsung terdiri dari faktor individu seperti, durasi penggunaan alat elektronik gadget, faktor keluarga (ekonomi), lingkungan sekolah dan teman sebaya, dan media massa (Rahayu 2020).

Durasi pada waktu yang dihabiskan untuk menatap layargadget disebut sebagai screen-time. Beberapa panduan merekomendasikan durasi screen-time sebanyak $\leq 2,5$ jam/hari pada anak dan remaja. Tingginya screen-time viewing menunjukkan besarnya pengaruh agadget dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian membuktikan bahwa screen-time viewing berhubungan dengan status gizi, dikarenakan sebagian besar remaja menggunakan gadget lebih dari anjuran yang direko mendasikan. Tingginya screen-time viewing pada responden sebagian besar disumbangkan oleh penggunaan smartpone. Kebiasaan menghabiskan waktu di depan alat elektronik (gadget) akan berkontribusi terhadap status gizi (Anandita, dkk 2019).

Pola konsumsi remaja dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan (dairy food) serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (Irianto, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di MTsN 2 kota Bengkulu Pada bulan Maret 2023 yaitu berjumlah 280 dimana sampel akan di ambil sebanyak 32 orang. pengambilan sampel secara proportional random sampling, Data karakteristik responden berupa data usia dan nama responden yang diperoleh dari formulir informed consent. data penggunaan Gadget diperoleh melalui kuesioner, pola konsumsi diperoleh melalui kuesioner FFQ, status gizi diperoleh dengan mengukur Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan melakukan pengukuran

langsung menggunakan microtoice untuk tinggi badan dan timbangan injak untuk berat badan. Untuk analisis data statistik menggunakan analisis Chi-Square.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen penggunaan gadget dan pola konsumsi dan variabel dependen status gizi. Penelitian ini dilakukan di MTsN 2 kota Bengkulu. Siswa kelas VII MTsN 2 kota Bengkulu berjumlah 280 dimana sampel akan diambil sebanyak 32 orang terdapat 15 laki - laki dan 17 perempuan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simpel random sampling yaitu mengambil sampel dari setiap kelas.

Tabel 1. Gambaran Durasi Penggunaan Alat Elektronik Gadget, Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu Tahun 2023

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Durasi penggunaan Gadget		
Normal	13	40,6
Tidak normal	19	59,4
Pola Konsumsi		
Baik	21	65,6
Tidak baik	11	34,4
Status gizi		
Normal	18	56,3
Tidak normal	14	43,8

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa dari 32 responden terdapat 13 (40,6%) responden yang durasi penggunaan gadget normal dan 19 (59,4%) responden yang durasi penggunaan gadget tidak normal. Terdapat 21 (65,6%) responden dengan pola konsumsi baik dan 11 (34,4%) responden pola konsumsi tidak baik. 18 (56,3%) responden dengan status gizi normal dan 14 (43,8%) responden dengan status gizi tidak normal.

Tabel 2. Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik Gadget dengan Status Gizi

Remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu Tahun 2023.

Penggunaan gadget	Status Gizi				Total	p-value
	Normal		Tidak normal			
	n	%	N	%	n	
Normal	11	84,6	2	15,4	13	100
Tidak normal	7	36,8	12	63,2	19	100
Total	18	56,2	14	43,8	32	100

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa durasi penggunaan gadget dengan status gizi normal sebanyak 11(84,6%) penggunaan gadget normal dengan status gizi tidak normal sebanyak 2(15,4%). Sedangkan durasi penggunaan gadget dengan status normal 7(36,8%) durasi penggunaan gadget dengan status gizi tidak normal 12(63,2%). Dari hasil ujianalisis menggunakan chi square yang dilihat pada hasil continuity correction di peroleh nilai p-value 0,021 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget dengan status gizi pada remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu Tahun 2023.

Tabel 3. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu Tahun 2023.

Pola konsumsi	Status Gizi				Total	p-value
	Normal		Tidak Normal			
	N	%	N	%	N	
Baik	15	71,4	6	28,6	21	100
Tidak baik	3	27,3	8	72,7	11	100
Total	18	56,3	14	43,8	32	100

Berdasarkan tabel 3 menyatakan bahwa remaja dengan pola konsumsi baik dengan status gizi normal sebanyak 15(71,4%) remaja dengan pola konsumsi baik dengan status gizi tidak normal sebanyak 6(28,6%). Sedangkan pola konsumsi tidak baik dengan status gizi normal sebanyak 3(27,3%) pola konsumsi tidak baik dengan status gizi tidak

normal sebanyak 8(72,7%). Dari hasil uji analisis menggunakan chi square yang di lihat pada hasil fisher's exact test di peroleh nilai p-value 0,027 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTsN 2 Kota Bengkulu, dengan sampel berjumlah 32 responden dengan 15 laki-laki dan 17 perempuan. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja disebabkan oleh penyebab langsung seperti pola konsumsi makan, jenis makanan, kebiasaan makan sedangkan penyebab tidak langsung terdiri dari individu tersebut seperti, durasi pada penggunaan gadget, media masa, perkembangan zaman, keluarga, teman sebaya, lingkungan, untuk itu pembahasan akan diuraikan hubungan antara variabel independen dan variable dependen.

Gambaran penggunaan durasi alat elektronik gadget yang di lakukan (Kumala, dkk, 2019) di SMP Negeri 2 Kendal di didapatkan hasil sebagian besar (72,1%) menggunakan alat elektronik gadget yang tinggi, dengan 17 orang (27,9%) normal 44 orang (72,1%) tinggi. penggunaan gadget terutama digunakan untuk hiburan bermain media social dan game online bukan untuk keperluan belajar. Untuk pola makan konsumsi sesuai 49 orang (80,3%) tidak sesuai 12 orang (19,7%), pada status gizi dengan Z-score IMT/U sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% responden gemuk.

Gambaran remaja GMIM Kawangkoan Kabupaten Minahasan di temukan screen time (durasi penggunaan gadget) baik 37 (47,4%) dan kurang baik 41 (52,6%) begitu pula dengan penelitian yang di lakukan (Hendrika, dkk, 2022) remaja di SMPK St Ignatius Loyola NTT durasi penggunaan gadget normal 26 (43%) tinggi 34 (57%) pola konsumsi sesuai 45 (75%) tidak sesuai 15 (25%) status gizi buruk 1 (2%) gizi kurang 3

(5%) normal 52 (86%) (Melita, dkk, 2022).

Gambaran durasi penggunaan alat elektronik gadget remaja SMA Kota Solo usia 14-19 tahun, 15 orang (16,9%) normal 74 orang (83,1%) tinggi status gizi 6 (6,7%) sangat kurus 16 (18%) kurus 52 (58,4%) normal gemuk 4 (4,5%) obesitas 1 (12,4%) begitu pula gambaran pola konsumsi SMPN1 Tempurawang, Kabupaten Karawang usia 12-14 tahun, 39 orang (25,49%) kurang 62 orang (40,52%) cukup 52 (33,99%) baik (Vita dkk, 2018).

Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), dengan Status Gizi pada Remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu tahun 2023.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden remaja dengan durasi penggunaan alat elektronik gadge, dengan status gizi remaja, terdapat durasi penggunaan gadget normal sebanyak 13 (40,6%) dan durasi penggunaan gadget yang tidak normal sebanyak 19 (59,4%). Dari hasil uji chi-square yang di peroleh nilai $p\text{-value } 0,021 < 0,05$ artinya ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget dengan status gizi pada remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu tahun 2023.

Penelitian lain juga menyatakan bahwa di Desa Marungi pada remaja usia 12-14 tahun terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan status gizi remaja begitu pula dengan penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Lhoknga Aceh. (Puthi, dkk, 2021 ; Teuku Jamni, 2019). Penelitian lain juga menyatakan bahwa ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget dengan status gizi pada remaja di Kabupaten Kendal dan begitu pula penelitian yang dilakukan di SMK Batik Solo remaja usia 14-15 tahun. (Anandita, dkk, 2019 ; Haryanti, dkk, 2022).

Pada zaman yang modern ini hampir seluruh remaja menggunakan gadget, durasi penggunaan gadget yang tidak normal $>2,5$ jam/hari berdasarkan anjuran durasi penggunaan yang dianjurkan akan berdampak pada status gizi remaja. Penggunaan gadget

yang terlalu lama membuat remaja menjadi malas untuk makan makanan karena terlalu asik bermain gadget hingga lupa makan dan membuat remaja mengalami gizi kurang dan mengakibatkan status gizi tidak normal.

Tidak sedikit juga sebagian remaja saat ini makan makanan sambil bermain gadget yang tidak disadari oleh remaja sehingga remaja akan terus merasa tidak kenyang, secara tidak langsung kebiasaan ini membuat remaja akan mengalami gizi lebih dan membuat remaja mengalami remaja dengan status gizi tidak normal. Gadget adalah alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi. Dimana fungsi tersebut menggunakan fitur yang berbeda.

Gadget dianggap lebih lengkap dari pada alat elektronik lainnya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda dan lebih praktis dari segi ukuran. Penggunaan gadget harus dibatasi kurang dari dua jam waktu layar berbasis hiburan per hari hal tersebut dinyatakan oleh American Academy of Pediatrics (AAP) yang merekomendasikan durasi penggunaan media berbasis layar untuk anak tidak lebih dari 2,5 jam per hari (Ghose, 2013). Dampak positif yang paling dirasakan oleh responden dengan menggunakan gadget yaitu menambah ilmu dan memperbanyak teman. (Farida dkk., 2021).

Selain itu dampak negatif dari penggunaan gadget pada status gizi remaja, penggunaan gadget membuat remaja menjadi malas dan mengakibatkan status gizi buruk hingga lebih yang akan dialami oleh remaja (Asif & Rahmadi, 2017). Studi lain mengenai penggunaan gadget pada durasi lebih dari dua jam sehari dapat meningkatkan efek status gizi buruk hingga lebih, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri punggung dan tungkai kaki, gangguan penglihatan dan depresi (Adinda dkk., 2021).

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Remaja di Mtsn 2 Kota Bengkulu Tahun 2023.

Dari hasil penelitian didapatkan faktor pola konsumsi yang berhubungan dengan

status gizi remaja sebanyak 32 responden, yang pola konsumsinya sebanyak baik 21 (65,6%) dan pola konsumsi tidak baik 11 (34,4%). Dari hasil uji chi-square dapat diperoleh nilai $p\text{-value } 0,027 < 0,05$ artinya ada hubungan pola konsumsi dengan status gizi pada remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu tahun 2023.

Penelitian lain juga menyatakan bahwa ada hubungan pola konsumsi dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratias begitu pula dengan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri Malang (Seri Murni 2021 ; Rizky, dkk, 2019). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang menunjukkan, bahwa ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi remaja. Begitu pula penelitian yang dilakukan di SMPN 12 Semarang. (Musyayyib, 2018 ; Dina, dkk, 2019).

Pada siswa yang pola makannya kurang berstatus gizi kurang bahwa hal tersebut dikarenakan responden dalam sehari asupan makannya kurang karena kebiasaan makannya kurang bervariasi jenisnya. Selain itu pada usia remaja dalam hal makan mereka terlalu memilih-milih sehingga tidak terkontrol apa saja yang mereka makan. Pola konsumsi yang sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009).

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi yaitu jumlah (porsi) makanan, jenis makanan dan frekuensi makan (Sediaoetomo, 2008). Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi. Kebutuhan asupan yang berbeda akan mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Puspa Nidia (2019), Pola konsumsi yang tidak baik tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhi pola konsumsi yang tidak teratur yang dapat mempengaruhi status gizi (Patmawati, 2015).

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan kombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahanmakanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Emilia, 2008).

Penelitian mengenai pola konsumsi dengan status gizi, telah dilakukan pada remaja di Bojonegoro, Jawa Timur yang menunjukkan bahwa terjadi kecenderungan arah hubungan yang positif antara pola makan dengan status gizi. Bahwa semakin banyak jumlah makanan yang dikonsumsi akan meningkatkan nilai IMT/U (Andriani Indrawati, 2021). Berdasarkan perubahan jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama akan memberikan perubahan pada seseorang, terutama pada status gizinya.

KESIMPULAN

Durasi penggunaan alat elektronik (gadget), pola konsumsi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di MTsN 2 Kota Bengkulu. Dari hasil penelitian diharapkan remaja di MTsN 2 mengurangi durasi penggunaan gadget dan memperbaiki pola konsumsi.

SARAN

Diharapkan kedepannya ada penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Anandita Mega Kumala, A. M. (2019). hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktifitas fisik, pola konsumsi, dengan status gizi pada remaja

- usia 13-15 tahun. departemen ilmu gizi, fakultas kedokteran, universitas diponegoro: Universitas Diponegoro.
- Andriani, dan Indrawati, 2021. Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi pada Remaja di Bojo Negro, Jatim. Jawa Timur.
- Asif AR, R. F. (Kedokteran Diponegoro). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. 2017, Kedokteran Diponegoro.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Depkes RI. Jakarta.
- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dina, dkk, 2019. Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Dstatus Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. Universitas Diponegoro.
- Emilia, 2008. pola konsumsi Pada Remaja. Semarang.
- Fauzi, 2012. Hubungan Kebiasaan dan Pola Hidup Sehat Pada Remaja. Yogyakarta.
- Fadilah, 2015. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XII Ips Di SMAN 3 Kota Jambi. Jambi.
- Florence, A. G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Tugas Akhir : Prodi Tekpan Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Garini, 2013. Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dan Empati Remaja Akhir Di Kabupaten Boyolali. Universitas Negeri Semarang.
- Harfiyanto, Cahyo Budi Utomo, Tjratuhono Budi. 2015. Pola Interaksi Social Siswa Penggunaan Gadget di Sman 1 Semarang.
- Hendrika, Y., Marselinus Laga N., Rut Rosina. 2022. Hubungan antara Durasi Penggunaan Gawai, Aktifitas fisik dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja di SMPK ST. Ignatus Loyola.
- Rianto, K. 2014. Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi. 1st ed. Alfabeta. Bandung.
- Kamil, 2016. Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan . Lampung: IAIN Raden Intan Lampung.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020. Jakarta : Depkes R. I.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. Angka Kecukupan Gizi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta : Depkes R. I.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta : Depkes R. I.
- Leyna, 2010. Faktor Pola Konsumsi Remaja. Jakarta.
- Mayyoni, Ni putu pitri, 2019. hubungan penggunaan gadget, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP di kota Denpasar. Tahun 2019. Poltekkes Denpasar.
- Melita A Lowolang, Aaltje E, Bernabas H. 2020. Hubungan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi Remaja GMIM Kawangkoan. Minahasan.
- Musyayyib, 2018. Hubungan antara Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja. Tahun 2018. Semarang.
- Nurchayho K. , Briawan D. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. Jurnal Gizi dan Pangan, 4(1), 4-5.
- Nyoman Wahyu Meta Wulandari, Lailatul Muniroh, T. S. N. 2015. Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Z-Score Imt / U Anak Sekolah Dasar. Media Gizi Indonesia, 10(1), 51-56.
- Osa Kurniawan Ilham. 2011. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Orang Tua Dan Anak Di Kelurahan Walian Kecamatan Tomohon Selatan. Unsrat.