



**HUBUNGAN ANTARA *SCREEN TIME*, DURASI TIDUR,
TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN SISWA/I
SMAN 27 JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

OLEH: Esmeralda Lasmaria

NIM: 2017-21-005

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2021**



**HUBUNGAN ANTARA *SCREEN TIME*, DURASI TIDUR,
TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN SISWA/I
SMAN 27 JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Laporan Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA GIZI

OLEH: Esmeralda Lasmaria

NIM: 2017-21-005

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Esmeralda Lasmaria

NIM : 201721005

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri bukan duplikasi dari hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 16 Agustus 2021



Esmeralda Lasmaria

PERNYATAAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA *SCREEN TIME*, DURASI TIDUR,
TINGKAT STRESS DENGAN POLA MAKAN SISWA/I SMAN 27
JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19

Laporan Skripsi

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Skripsi

Program Studi Sarjana Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, Senin 19 Oktober 2021

Pembimbing Skripsi



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

Mengetahui:

Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG LAPORAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

Skripsi telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Laporan Skripsi

Program Studi Gizi Program Sarjana STIK Sint Carolus

Jakarta, 19 Oktober 2021

Ketua



(Paramitha Wirdani Ningsih Marlina, S.Si., M.Si)

Anggota



(Gita Ardelia S., S.Gz., M.Gizi)

Anggota



(Sada Rasmada, S.Pt., MKM)

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul: Hubungan Antara *Screen Time*, Durasi Tidur, Tingkat Stress Dengan Pola Makan Siswa/I SMAN 27 Jakarta Di Masa Pandemi COVID-19. Laporan skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir mata kuliah Skripsi. Selama proses penyusunan proposal penelitian ini, saya banyak mendapat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Di dalam laporan skripsi penelitian ini dijelaskan bagaimana Hubungan Antara *Screen Time*, Durasi Tidur, Tingkat Stress Dengan Pola Makan Siswa/I SMAN 27 Jakarta Di Masa Pandemi COVID-19.

Penulis laporan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, masukan, saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya orang tua dan dosen pembimbing, segala hambatan akhirnya dapat diatasi dengan baik. Maka pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada berbagai pihak yang senantiasa sabar dalam membimbing dan membantu saya. Pihak-pihak tersebut antara lain:

1. Ibu Justina Purwarini A, MKep., Sp.Mat., DNSc selaku Ketua STIK Sint Carolus atas dukungan kepada mahasiswa/I S1 Gizi STIK Sint Carolus beserta seluruh staf.
2. Ibu Sada Rasmada, S. Pt., MKM selaku Ketua Prodi S1 Gizi STIK Sint Carolus sekaligus dosen pembimbing saya yang senantiasa sabar dan menyediakan waktu, tenaga, pikiran, arahan, ide, gagasan, masukan, motivasi, dan kesabaran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal ini, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.

3. Kepala sekolah, Guru-guru Sekolah beserta siswa/i SMAN 27 yang menjadi tempat penelitian saya dan telah menjadi responden penelitian saya serta telah memberikan kesempatan kepada saya dan bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan penelitian di Sekolah ini.
4. Keluarga tercinta, Mama, Kakek, Nenek, Tante, Tulang yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil, yang selalu mendukung saya dalam doa agar selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyusul laporan skripsi ini.
5. Teman-teman sejawat saya terutama teman satu angkatan 2017, yaitu Abigail Yael Nathania, Caroline Natalia, Donna Diva Cornelia, Elizabeth Karinina, Ezra Merdekawati, Gina Novrianti dan Jennifer Maria yang senantiasa ada untuk membantu, memberi masukan, bertukar pikiran, dan memberikan motivasi kepada saya dalam proposal ini dan semua teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu disini.

Akhir kata, penulisan proposal ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun aspek kuantitas dari isi yang disajikan dalam proposal ini, sehingga penulis menyadari bahwa penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa mendatang. Amin. Sekali lagi saya ucapkan Terima Kasih.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Esmeralda Lasmaria

NIM : 201721005

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas royalti noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

Hubungan Antara *Screen Time*, Durasi Tidur, Tingkat Stress Dengan Pola Makan Siswa/I SMAN 27 Jakarta Di Masa Pandemi COVID-19.

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan),

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

19 Oktober 2021



Esmeralda Lasmaria

ABSTRAK

Nama : Esmeralda Lasmaria
Program Studi : S1 Gizi
Judul Penelitian : Hubungan Antara *Screen Time*, Durasi Tidur, Tingkat Stress Dengan Pola Makan Siswa/I SMAN 27 Jakarta Di Masa Pandemic COVID-19

Latar Belakang: Pada masa pandemi COVID-19 remaja di Italia, Spanyol, Chili, dan Brazil terdapat perubahan pola makan yang meningkat seperti goreng-gorengan, sayuran, makanan manis-manis, buah-buahan, minuman manis dan daging olahan (Davalos , et al., 2020). Pola makan remaja yang disebutkan dari data Global Shcool Health Survey tahun 2015 dalam artikel Depkes RI (2018); Riskesdas (2018) didapatkan data remaja tidak sarapan sebanyak (62,2 %), sebagian besar remaja tidak mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak (95,5%), remaja yang sering makan makanan penyedap sebanyak (75,7 %) dan remaja kurang melakukan aktifitas fisik sebanyak (42,5%).

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara screen time, durasi tidur dan tingkat stress dengan pola makan pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah remaja pertengahan yang berusia 15-17 tahun yang bersekolah di SMAN 27 Jakarta sebanyak 108 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan cara non probability sampling dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan metode angket menggunakan *e- kuesioner*. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat bahwa sebanyak 62% responden yang memiliki pola makan kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan pola makan dengan p value 0,004. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan pola makan dengan p value 0,811 dan tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola makan dengan p value 0,126

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan pola makan serta tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan pola makan dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta.

Kata kunci: *Screen Time*, Durasi Tidur, Tingkat Stress, Pola Makan, Pandemi COVID-19.

ABSTRACT

Name : Esmeralda Lasmaria

Study Program : Nutrition

Title : The Correlation Between Screen Time, Sleep Duration, Stress Level With Diet Of Students In SMAN 27 Jakarta During COVID-19 Pandemic

Background: During the COVID-19 pandemic, adolescents in Italy, Spain, Chile, and Brazil experienced increased dietary changes such as fried foods, vegetables, sweet foods, fruits, sugary drinks and processed meats (Davalos, et al., 2020). Adolescent eating patterns mentioned from the 2015 Global School Health Survey data in the Indonesian Ministry of Health article (2018); Riskesdas (2018) obtained data on adolescents who do not eat breakfast as much as (62.2%), most of them do not consume vegetables and fruit (95.5%), teenagers who often eat flavoring foods (75.7%) and teenagers who do not do enough. physical activity (42.5%).

Purpose: To analyze the relationship between screen time, sleep duration and stress levels with eating patterns in students of SMAN 27 Jakarta during the Covid-19 pandemic.

Method: This study used a cross-sectional design. The subjects of the study were middle adolescents aged 15-17 years who attended SMAN 27 Jakarta as many as 108 respondents. The sampling technique used in this research is using non-probability sampling with purposive sampling technique. Collecting data using a questionnaire method using an e-questionnaire. Data analysis in this study includes univariate analysis and bivariate analysis with chi-square test.

Results: The results showed that there were as many as 62% of respondents who had a poor diet. There is a significant relationship between screen time and diet with a p value of 0.004. There is no significant relationship between sleep duration and diet with a p value of 0.811 and there is no significant relationship between stress levels and diet with a p value of 0.126.

Conclusion: *There is a significant relationship between screen time and eating patterns and there is no relationship between sleep duration and eating patterns and there is no relationship between stress levels and eating patterns in students of SMAN 27 Jakarta.*

Keywords: *Screen Time, Sleep Duration, Stress Level, Diet, Covid-19 Pandemic*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama: Esmeralda Lasmaria

Tempat dan tanggal lahir: Jakarta, 25 September 1999

Alamat rumah: Jl. Rawa Selatan 3 No 40 RT 007/RW 005, Kelurahan Kampung Rawa, Kecamatan Johar Baru. Jakarta Pusat

Riwayat pendidikan:

2005 – 2011 SDN 01 Kampung Rawa

2011 – 2014 SMPN 137 Jakarta

2014 – 2017 SMA Fransiskus 2 Jakarta

Demikian riwayat hidup peneliti dibuat dengan sebenarnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
HALAMAN RIWAYAT HIDUP	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
DAFTAR SINGKATAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9

2.1	Remaja.....	6
2.2	Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin	7
2.3	Pola Makan.....	9
2.4	<i>Screen Time</i>	18
2.5	Durasi Tidur	23
2.6	Tingkat Stress	26
2.7	Kerangka Teori.....	34
BAB III KERANGKA KONSEP		35
3.1	Kerangka Konsep	35
3.2	Hipotesis.....	36
3.3	Definisi Operasional.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN		40
4.1	Desain Penelitian	40
4.2	Populasi dan Sampel	40
4.3	Variabel Penelitian	43
4.4	Tempat dan Waktu Penelitian	43
4.5	Instrumen Penelitian.....	43
4.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	44
4.7	Teknik Pengumpulan Data	46
4.8	Pengolahan Analisa Data.....	47
4.9	Teknik Analisis Data	48
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN		53
5.1	Hasil	53
5.1.1	Hasil Univariat.....	53

5.1.2 Hasil Bivariat	69
5.2 Pembahasan.....	72
5.2.1 Pembahasan Univariat.....	72
5.2.2 Pembahasan Bivariat	79
5.3 Keterbatasan penelitian Karakteristik Partisipan	87
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	16
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 13-18 tahun	18
Tabel 2.3	Jumlah anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk kelompok usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun	20
Tabel 3.4	Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1	Uji Normalitas Variabel <i>Screen Time</i> Dan Durasi Tidur Pada Siswa/I Sman 27 Jakarta	53
Tabel 4.2	Uji Normalitas Variabel Pola Makan Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta ...	53
Tabel 5.1	Distribusi Usia Siswa/I SMAN 27 Jakarta	58
Tabel 5.2	Distribusi Jenis Kelamin Siswa/I SMAN 27 Jakarta	59
Tabel 5.3	Sebaran screen time berdasarkan durasi menonton TV dalam sehari.....	59
Tabel 5.4	Sebaran screen time berdasarkan durasi bermain video game dalam sehari.....	60
Tabel 5.5	Sebaran screen time berdasarkan durasi bermain handphone dalam sehari.....	60
Tabel 5.6	Sebaran screen time berdasarkan durasi bermain tablet dalam sehari.....	61
Tabel 5.7	Sebaran screen time berdasarkan durasi bermain komputer/laptop dalam sehari.....	62

Tabel 5.8 Distribusi <i>Screen Time</i> Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta	62
Tabel 5.9 Distribusi Durasi Tidur Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta.....	63
Tabel 5.10 Distribusi Tingkat Stress Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta	63
Tabel 5.11 Sebaran Pola Makan berdasarkan waktu makan pagi	67
Tabel 5.12 Sebaran Pola Makan berdasarkan waktu makan siang	68
Tabel 5.13 Sebaran Pola Makan berdasarkan waktu makan malam	69
Tabel 5.14 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi makan dalam sehari	70
Tabel 5.15 Sebaran Pola Makan berdasarkan kebiasaan sarapan pagi setiap hari.....	70
Tabel 5.16 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi makanan pokok.....	71
Tabel 5.17 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi sumber protein hewani dalam sehari.....	72
Tabel 5.18 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi sumber protein nabati dalam sehari.....	72
Tabel 5.19 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi konsumsi sayur dalam sehari.....	73
Tabel 5.20 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi konsumsi buah dalam sehari.....	73
Tabel 5.21 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi jajan dalam seminggu.....	74
Tabel 5.22 Sebaran Pola Makan berdasarkan frekuensi konsumsi air putih dalam sehari.....	75
Tabel 5.23 Distribusi pola makan Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta.....	76

Tabel 5.24 Hubungan Screen Time Dengan Pola Makan Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta.....	77
Tabel 5.25 Hubungan Durasi Tidur Dengan Pola Makan Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta.....	78
Tabel 5.26 Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.7	Kerangka Teori.....	34
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	35
Gambar 5.1	Sebaran Pola Makan Berdasarkan Makanan Yang Paling Disukai	59
Gambar 5.2	Sebaran Pola Makan Berdasarkan Makanan Yang Paling Tidak Disukai	59
Gambar 5.3	Sebaran Pola Makan Berdasarkan Jajanan Yang Biasa Dibeli	60
Gambar 5.4	Sebaran Pola Makan Berdasarkan Suka Membeli Jajanan Dari Luar Rumah	60
Gambar 5.5	Cara Pengolahan Makanan Yang Paling Disukai	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 2. Kuesioner Identitas Responden	96
Lampiran 3. Kuesioner <i>Screen Time</i>	97
Lampiran 4. Kuesioner Durasi Tidur	99
Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Stress.....	100
Lampiran 6. Kuesioner Pola Makan.....	102
Lampiran 7 Uji Normalitas	105
Lampiran 8 Uji Chi Square Univariat Dan Bivariate.....	108
Lampiran 9 Keterangan Layak Etik	113
Lampiran 10 Surat Izin Uji Valid.....	114
Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian	115

DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
UNICEF	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
FIKES	: Fakultas Ilmu Kesehatan
COVID	: <i>Coronavirus Disease</i>
DEPKES RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
SMA	: Sekolah Menengah Atas
DKK	: Dan kawan-kawan
DLL	: Dan lain-lain
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SD	: Sekolah Dasar
SSE	: Status Sosial Ekonomi
TV	: Televisi
CHD	: <i>Congenital Heart Disease</i>
DM	: Diabetes Mellitus
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
NK	: <i>Natural Killer</i>

ACTH : *adrenocorticotropic hormone*

HP : Handphone