

## **Pengaruh Screen Time dan Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Mahasiswa Gizi**

### ***The Influence of Screen Time and Nutrition Knowledge on Dietary Habits Among Nutrition Students***

**Fadilla Chairunnisa Fitri<sup>1\*</sup>, Atikah Adyas<sup>2</sup>, Adhi Nurhartanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> \*Universitas Mitra Indonesia; [fdillacf251103@gmail.com](mailto:fdillacf251103@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Mitra Indonesia ; [atikah@umitra.ac.id](mailto:atikah@umitra.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Mitra Indonesia; [nurhartanto@umitra.ac.id](mailto:nurhartanto@umitra.ac.id)

\*( [fdillacf251103@gmail.com](mailto:fdillacf251103@gmail.com) )

#### **ABSTRACT**

*The increasingly digital lifestyle among university students has the potential to influence dietary behavior, even among those with good nutrition knowledge. This study is important to evaluate the extent to which screen time and nutritional knowledge are associated with dietary habits among nutrition students. The aim of this research was to determine the relationship between screen time and nutrition knowledge with food consumption habits among students of the Nutrition Study Program at Mitra Indonesia University. This quantitative study used a cross-sectional design involving 71 students selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires in May 2025 and analyzed using the chi-square test. The results showed that most respondents had high screen time (98.6%), moderate nutritional knowledge (57.7%), and poor dietary habits (47.9%). Statistical analysis revealed no significant relationship between screen time ( $p=0.323$ ) or nutritional knowledge ( $p=0.133$ ) and dietary habits. In conclusion, neither nutrition knowledge nor screen time duration sufficiently influences healthy eating behaviors among students. Recommended Behavior-based interventions and more practical nutrition education strategies are needed to improve dietary patterns in the digital age.*

**Keywords :** *Screen time, Nutrition knowledge, Dietary habits*

#### **ABSTRAK**

Gaya hidup digital yang semakin melekat dalam kehidupan mahasiswa berpotensi memengaruhi perilaku makan, meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana screen time dan pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan konsumsi makanan di kalangan mahasiswa gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara screen time dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa Gizi Universitas Mitra Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 71 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner selama bulan Mei 2025, dan dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki screen time tinggi (98,6%), pengetahuan gizi sedang (57,7%), dan kebiasaan konsumsi makanan kurang baik (47,9%). Uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara screen time ( $p=0,323$ ) maupun pengetahuan gizi ( $p=0,133$ ) dengan kebiasaan konsumsi makanan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengetahuan gizi dan durasi screen time belum cukup berperan dalam memengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat mahasiswa. Disarankan strategi intervensi berbasis perilaku dan edukasi gizi yang lebih aplikatif untuk mendorong perubahan pola konsumsi yang lebih baik di era digital.

**Kata Kunci:** *Screen time , Pengetahuan gizi, Kebiasaan konsumsi makanan*



## PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari akibat peningkatan penggunaan perangkat digital telah menjadi perhatian global, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan gizi. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa screen time yang berlebihan, terutama pada usia remaja dan dewasa muda, dapat memengaruhi pola makan, aktivitas fisik, hingga status gizi secara keseluruhan<sup>1</sup>. Secara global, pada tahun 2022 tercatat sebanyak 3,9 miliar orang menggunakan perangkat digital secara intensif, meningkat dari 3,2 miliar pengguna pada tahun 2019<sup>2</sup>. Fenomena ini menunjukkan bahwa eksposur layar kini menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dihindari, termasuk pada kalangan mahasiswa.

Di tingkat nasional, Indonesia menempati peringkat keempat tertinggi dalam hal penggunaan gadget dengan prevalensi 69% setelah Nigeria (81%), India (79%), dan Afrika Selatan (78%)<sup>2</sup>. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan adanya permasalahan status gizi pada remaja dan dewasa muda, dengan prevalensi status gizi kurang sebesar 15,8% dan status gizi lebih sebesar 20,5% pada kelompok usia 20–24 tahun<sup>3</sup>. Tingginya penggunaan gadget dan tidak seimbangnya pola makan menjadi faktor risiko utama yang dapat memperburuk status gizi kelompok usia produktif, terutama mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju dewasa.

Secara lokal, mahasiswa gizi Universitas Mitra Indonesia sebagai kelompok akademik yang seharusnya memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya gizi, justru menunjukkan kondisi yang tidak seimbang antara pengetahuan dan praktik konsumsi makanan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki screen time tinggi (>2 jam/hari), namun hampir setengah dari mereka memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang kurang baik, dan sebagian besar hanya memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang<sup>4</sup>. Hal ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara teori yang diperoleh secara akademik dan praktik perilaku sehari-hari yang mencerminkan rendahnya translasi pengetahuan ke dalam tindakan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Astuti et al. menyatakan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan signifikan terhadap kebiasaan makan ( $r=0,421$ )<sup>5</sup>, namun penelitian lain oleh Putri (2021) dan Febrianti (2020) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat<sup>6,7</sup>. Di sisi lain, beberapa studi menunjukkan bahwa screen time berkorelasi positif dengan perilaku makan yang kurang sehat, terutama karena meningkatnya konsumsi makanan cepat saji akibat pengaruh media sosial<sup>8,9</sup>. Namun, studi yang dilakukan oleh Nur Andini et al. justru menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara screen time dan status gizi<sup>10</sup>.

Kesenjangan antara pengetahuan gizi, durasi screen time, dan praktik konsumsi makanan menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan. Mahasiswa gizi sebagai calon tenaga kesehatan diharapkan tidak hanya memiliki pemahaman teoritis tetapi juga mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam apakah terdapat hubungan antara screen time dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan, khususnya di kalangan mahasiswa gizi Universitas Mitra Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara screen time dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa Gizi Universitas Mitra Indonesia.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menggunakan desain potong lintang (cross-sectional), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen time dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa. Desain ini dipilih karena memungkinkan untuk melihat hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian.

Ruang lingkup penelitian ini meliputi mahasiswa aktif Program Studi Gizi Universitas Mitra Indonesia, yang menjadi fokus dalam menelusuri hubungan antara paparan screen time dan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mereka. Objek penelitian terdiri atas tiga variabel utama, yaitu screen time dan pengetahuan gizi sebagai variabel independen, serta kebiasaan konsumsi makanan sebagai variabel dependen. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 di lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, Kampus Gedong Meneng, Bandar Lampung.

Alat utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuisioner yang telah disusun dan divalidasi. Kuisioner pertama digunakan untuk mengukur durasi screen time responden dalam satu minggu terakhir. Kuisioner kedua berupa soal pilihan ganda yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan gizi, sedangkan kuisioner ketiga digunakan untuk mengukur kebiasaan konsumsi makanan yang dipengaruhi oleh screen time, yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,868. Pengumpulan data dilakukan secara langsung (offline) dengan membagikan kuisioner cetak kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif yang rutin menggunakan perangkat digital setiap hari dan bersedia mengisi kuisioner dengan lengkap. Sebaliknya, mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak mengisi kuisioner secara lengkap dikeluarkan dari analisis.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini meliputi: screen time yang diukur berdasarkan jumlah waktu harian penggunaan perangkat digital, dikategorikan menjadi rendah ( $\leq 2$  jam/hari) dan tinggi ( $> 2$  jam/hari); pengetahuan gizi diukur melalui skor dari soal pilihan ganda, yang dikategorikan menjadi kurang ( $< 60\%$ ), sedang (60–80%), dan baik ( $> 80\%$ ); serta kebiasaan konsumsi makanan yang diukur berdasarkan skor total dari pertanyaan terkait pola makan, diklasifikasikan menjadi baik (skor 0–4), cukup (skor 5–8), dan kurang baik (skor 9–13).

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari editing, coding, dan entri data ke dalam program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel secara deskriptif, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji Chi-Square. Jika data tidak memenuhi syarat uji Chi-Square, maka digunakan uji Spearman Rank. Seluruh analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi sebesar  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen time dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa Gizi Universitas Mitra Indonesia. Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang meliputi karakteristik subjek, analisis univariat untuk masing-masing variabel, analisis bivariat untuk melihat hubungan antar variabel, serta interpretasi hasil secara deskriptif dan analitis berdasarkan data yang diperoleh dari 71 responden.

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>	Laki-laki	12	16,9%
	Perempuan	59	83,1%
<b>Usia (tahun)</b>	18–19	26	36,6%
	20–21	33	46,5%
	22–23	12	16,9%
<b>Jumlah</b>		71	100%

Pada tabel 1 diketahui bahwa Sebagian besar responden adalah perempuan (83,1%) dan berusia antara 20–21 tahun (46,5%), mencerminkan karakteristik umum mahasiswa Program Studi Gizi. Kelompok usia ini juga merupakan kelompok yang paling aktif dalam penggunaan perangkat digital.

**Tabel 2. Distribusi Screen Time, Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Makanan**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Screen Tim</b>		
≤ 2 jam/hari (Rendah)	1	1,4%
> 2 jam/hari (Tinggi)	70	98,6%
<b>Jumlah</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>
<b>Tingkat Pengetahuan Gizi</b>		
Kurang (<60%)	10	14,1%
Sedang (60–80%)	41	57,7%
Baik (>80%)	20	28,2%
<b>Jumlah</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>
<b>Kebiasaan konsumsi Makanan</b>		
Kurang Baik (9–13)	34	47,9%
Cukup (5–8)	30	42,3%
Baik (0–4)	7	9,9%
<b>Jumlah</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar mahasiswa memiliki screen time tinggi (98,6%) dan pengetahuan gizi kategori sedang (57,7%). Namun, hampir setengah dari responden menunjukkan kebiasaan konsumsi makanan yang kurang baik (47,9%).

**Tabel 3. Hubungan Screen Time, Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan**

Kategori	Baik	Cukup	Kurang Baik	Jumlah	p-value
<b>Screen Time</b>					
Rendah (≤2 jam)	0	1	0	1	<b>0,323</b>
Tinggi (>2 jam)	7	29	34	70	
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>71</b>	
<b>Pengetahuan Gizi</b>					
Kurang	1	4	5	10	<b>0,133</b>
Sedang	4	20	17	41	
Baik	2	6	12	20	
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>71</b>	

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara screen time dengan kebiasaan konsumsi makanan ( $p = 0,323$ ), maupun antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan ( $p = 0,133$ ). Hal ini menunjukkan bahwa durasi screen time dan tingkat pengetahuan gizi tidak secara langsung memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Temuan ini juga mengindikasikan adanya faktor lain yang mungkin lebih dominan dalam memengaruhi pola konsumsi makanan, seperti pengaruh lingkungan, ketersediaan makanan, preferensi pribadi, serta tekanan akademik.

## PEMBAHASAN

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa screen time dan pengetahuan gizi tidak berkorelasi signifikan dengan kebiasaan konsumsi makanan, penting untuk mengeksplorasi konteks lebih dalam dari interaksi perilaku tersebut. Screen time yang tinggi—meski berarti penggunaan perangkat digital intens—tidak selalu berasosiasi langsung dengan perilaku konsumsi tidak sehat jika individu tidak terpapar konten makanan atau dipengaruhi oleh norma sosial tertentu. Studi oleh Khan et al. (2025) mengungkap bahwa penggunaan media sosial yang bersifat problematik berhubungan dengan peningkatan konsumsi makanan manis dan melewatkan sarapan, sementara penggunaan media sosial yang berlebihan namun positif dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur<sup>11</sup>. Temuan ini mengonfirmasi pentingnya kualitas konten dibanding durasi penggunaan perangkat.

Selain itu, menurut Susila & Anshari (2024), intervensi media sosial untuk edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan motivasi perubahan perilaku makan sehat di kalangan dewasa muda, asalkan kontennya interaktif dan relevan secara budaya<sup>12</sup>. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi

eksposur saja tidak cukup—melainkan kombinasi dengan strategi komunikasi yang tepat yang dapat mendorong perubahan perilaku.

Meski pengetahuan gizi responden tergolong tinggi, penelitian ini tidak menemukan hubungan bermakna antara pengetahuan tersebut dan kebiasaan konsumsi makanan. Hal ini juga diamati dalam penelitian Zhu et al. (2024), yang menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa memiliki skor pengetahuan gizi tinggi, hal itu tidak selalu diterjemahkan dalam konsumsi makanan seimbang jika tidak didukung oleh self-efficacy atau norma sosial yang kuat<sup>13</sup>. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) modern, yang menyatakan bahwa pengetahuan saja tidak cukup — dibutuhkan juga persepsi manfaat, hambatan, dan isyarat untuk bertindak secara sadar<sup>14</sup>.

Secara empiris, hubungan kuat antara pengetahuan gizi dan kualitas asupan makanan pernah ditemukan pada mahasiswa di Kroasia, di mana mereka dengan pengetahuan tertinggi 12 kali lebih mungkin mengikuti rekomendasi gizi daripada mereka dengan pengetahuan rendah (OR = 12,03;  $p < 0,001$ )<sup>15</sup>. Perbedaan signifikan antara populasi ini dan kondisi mahasiswa di Universitas Mitra Indonesia kemungkinan akibat perbedaan nilai procedural knowledge: mahasiswa Kroasia dinilai dengan instrumen yang menguji kemampuan aplikasi praktis dalam memilih dan menyiapkan makanan sehat.

Di konteks Indonesia, pengaruh sosio-kultural juga penting. Penelitian Asmayadi (2024) menunjukkan bahwa konten kuliner di media sosial menciptakan perilaku konsumtif—impulsive buying dan FOMO (fear of missing out)—terhadap tren makanan viral, tanpa mempertimbangkan nilai gizi atau kesehatan. Dengan demikian, mahasiswa gizi yang aktif menonton konten kuliner mungkin mengonsumsi makanan rendah gizi meskipun mereka memiliki pengetahuan teoretis.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen time dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Mitra Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki screen time tinggi dan tingkat pengetahuan gizi sedang hingga baik. Namun, kebiasaan konsumsi makanan mereka masih tergolong kurang baik. Uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara screen time maupun pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi makanan ( $p > 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan perangkat digital dan tingkat pengetahuan gizi saja tidak cukup untuk memengaruhi perilaku konsumsi makanan mahasiswa. Faktor lain seperti motivasi pribadi, norma sosial, lingkungan sekitar, serta paparan konten media kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehat. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengetahuan gizi dan durasi screen time belum cukup berperan dalam memengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat mahasiswa. Disarankan strategi intervensi berbasis perilaku dan edukasi gizi yang lebih aplikatif untuk mendorong perubahan pola konsumsi yang lebih baik di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
2. Ivana, F., et al. Global trends in gadget usage and screen time behavior. *Jurnal Kesehatan Digital*. 2021.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan RI. URL: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>
4. Fitri, Fadilla Chairunnisa. Hubungan Screen Time dan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan pada Mahasiswa Gizi Universitas Mitra Indonesia. Skripsi, Universitas Mitra Indonesia, 2025.
5. Astuti, A. F., et al. Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Makan untuk Kesehatan Kulit Mahasiswa. *Jurnal Gizi Seimbang*. 2024.
6. Putri, N. A. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. *Jurnal Ilmu Gizi*

- Indonesia. 2021.URL : <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/gizi>)
7. Febrianti, R. Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020.URL: <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/492>
  8. Qutteina, Y., et al. Food for teens: How social media is associated with adolescent eating outcomes. *Appetite*. 2022; 168: 105735.URL: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105735>
  9. Saraswati, D., & Lubis, N. Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan. *Jurnal Media Sosial dan Gizi*. 2023.
  - 10.Andini, N., et al. Hubungan Paparan Screen Time, Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa FIKES Universitas Indonesia Maju. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*. 2024.
  - 11.Khan A. et al. Social media use and adolescents' dietary choices in a global adolescent cohort. *Pediatr. Res.* (2025).
  - 12.Susila L. R., Anshari D. A. Social media intervention to promote healthy eating among young adults: systematic review. *J. Kesmas Khatulistiwa* (2024). URL: <https://openjurnal.unmuhpkn.ac.id/JKMK/article/view/7209/0>
  - 13.Zhu Y., et al. eHealth intervention to improve health habits in adolescent population: mixed-methods study. *arXiv* (2024). URL: <https://arxiv.org/abs/2402.07923>
  - 14.Beressa G., Whiting S. J., Belachew T. Effect of nutrition education integrating Health Belief Model and Theory of Planned Behavior on dietary diversity of pregnant women in Ethiopia. *Nutr. J.* 23, 3 (2024). URL: <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00907-z>
  - 15.Worsley A., et al. The effect of nutrition knowledge on dietary intake among Croatian university students. *Public Health Nutr.* (2010). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20102047>