Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 693-708 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan *Screen Time* Dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Angel Monica Aureliya Listianto[1], Nurul Hidayah[2], Marsaid[3], Arief Bachtiar[4]
[1,2,3,4] Poltekkes Kemenkes Malang
Email: angelmonica916@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan durasi *screen time* pada anak usia sekolah, yang berpotensi memengaruhi pola konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dan berdampak pada status gizi. Anak usia 11–12 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan gaya hidup modern tersebut. **Metode:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *screen time* dan konsumsi UPF dengan status gizi anak usia 11–12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Malang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Sampel berjumlah 76 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran *screen time* dilakukan menggunakan kuesioner QUEST, konsumsi UPF diukur dengan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. **Hasil:** Terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi anak (p = 0,004) serta antara konsumsi UPF dengan status gizi anak (p = 0,002). **Kesimpulan:** *Screentime* dan konsumsi *ultra-processed food* berhubungan signifikan dengan status gizi anak usia 11–12 tahun. sebagian besar responden memiliki durasi *screen time* yang tinggi dan frekuensi konsumsi *ultra-processed food* (UPF) yang sering, dengan status gizi yang didominasi oleh kategori gizi lebih. Oleh karena itu perlu upaya pembatasan *screen time,* serta pengurangan konsumsi UPF melalui edukasi gizi kepada anak dan orang tua, serta dukungan lingkungan sekolah yang mendorong pola hidup sehat.

Kata kunci: *Screen Time, Ultra-Processed Food,* Status Gizi, Anak Sekolah

Abstarct

Background: *The development of digital technology has increased screen time among school-aged children, which has the potential to influence the consumption patterns of ultra-processed foods (UPF) and impact nutritional status. Children aged 11–12 years are a group that is vulnerable to these changes in modern lifestyles.* ***Methods:*** *This study aimed to analyze the relationship between screen time and UPF consumption with the nutritional status of 11–12-year-old children at SD Negeri 1 Mangliawan, Malang. The study used a quantitative design with a descriptive analytical approach. The sample consisted of 76 students selected using purposive sampling. Screen time measurement was conducted using the QUEST questionnaire, UPF consumption was measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and nutritional status was determined based on Body Mass Index for Age (BMI/A). Data analysis used the Spearman Rank test.* ***Results:*** *There was a significant relationship between screen time and children's nutritional status (p = 0.004) as well as between UPF consumption and children's nutritional status (p = 0.002).* ***Conclusion:*** *Screen time and ultra-processed food consumption are significantly related to the nutritional status of children aged 11–12 years. Most respondents had high screen time and frequently consumed ultra-processed foods (UPF), with nutritional status dominated by the overnutrition category. Therefore, efforts are needed to limit screen time and reduce UPF consumption through nutrition education for children and parents, as well as school environment support that encourages healthy lifestyles.*

Keywords: *Screen Time, Ultra-Processed Food, Nutritional Status, School-Aged Children*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadi fenomena global yang tak terhindarkan, termasuk dalam gaya hidup anak usia 11-12 tahun, terutama dalam hal kebiasaan makan (Faradianti, 2025). Banyak anak usia 11-12 tahun yang tidak dapat mengatur pola makan dan pola hidup nya sehari hari (Leonardho, 2024). Hal ini sangat berpengaruh pada asupan gizi yang seimbang, dalam kondisi seperti kebutuhan gizi yang baik anak akan bergantung banyak pada

pola makan yang baik (Leonardho, 2024). Sejak usia dini, anak sekolah dasar khususnya usia 11-12 tahun kini akrab dengan perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, komputer, dan televisi (Faradianti, 2025). Di era digital sekarang, penggunaan perangkat elektronik (*screen time*) telah menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak sekolah dasar. **Semakin tinggi durasi *screen time*, semakin besar kemungkinan anak atau remaja mengonsumsi *ultra-processed food***, karena pengaruh iklan, kebiasaan makan tidak sadar, dan preferensi makanan praktis, ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah gizi jangka panjang (Afilia, dkk., 2023).

Food and Agriculture Organization (FAO) 2020 menyatakan bahwa sebanyak 768 juta penduduk dunia mengalami kekurangan gizi, meningkat sebesar 18,1% dibandingkan tahun sebelumnya yang berjumlah 650,3 juta jiwa. Di sisi lain, data dari *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan lonjakan signifikan kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja berusia 5 sampai 19 tahun, sekitar 4% pada tahun 1975 menjadi 18% tahun 2016. Di Indonesia, hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) mencatat perbaikan status gizi dari tahun ke tahun, dengan prevalensi gizi kurang sebesar 27,7% pada 2019, menurun menjadi 24,4% pada 2021, dan terus turun menjadi 21,6% pada 2022. (Putri et al., 2025). Namun demikian, peningkatan kasus kelebihan berat badan pada anak tetap menjadi perhatian. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 sampai 2013, prevalensi overweight pada anak usia 6 sampai 14 tahun tercatat sebesar 8,8% pada anak laki-laki dan 6,4% pada anak perempuan (Rahmad et al., 2021). Di wilayah Jawa Timur data kabupaten atau kota menunjukkan prevalensi pada anak sangat kurus sebesar 1,83%, kurus 5,78%, gemuk 10,21%, dan obesitas 15,83% (Riskesdas Jawa Timur, 2018) dalam (Diyanti., 2025). Khususnya di Kota Malang, statistik tahun 2020 menunjukkan bahwa 56,43% dari 58.862 siswa sekolah dasar memiliki berat badan di luar kategori ideal, yang mengindikasikan tingginya kasus gizi di kalangan anak sekolah (Aristi et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 1 Mangliawan Malang, terhadap 9 siswa Usia 11-12 Tahun menunjukkan bahwa 3 siswa mengalami gizi lebih dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 23,5, 23,3, dan 24,4 serta 1 siswa mengalami gizi kurang dengan IMT 13,6 yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan status gizi di kalangan siswa. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan ultra-olahan, di mana 3 siswa diketahui sering mengonsumsi cokelat, popcorn instan, sosis instan, dan mi instan, yang umumnya tinggi kalori namun rendah zat gizi. Selain itu, 2 siswa juga dilaporkan memiliki kebiasaan menghabiskan waktu cukup lama di depan layar seperti menonton youtube, televisi, dan tiktok, yang dapat meningkatkan paparan terhadap iklan makanan tidak sehat, sehingga turut memengaruhi pola makan dan status gizi anak.

Status gizi anak bisa dipengaruhi oleh aspek – aspek kehidupan, dan salah satu yang memiliki pengaruh besar adalah seberapa sering mereka menggunakan teknologi media elektronik (Andini et al., 2024). Saat ini, pola hidup anak-anak cenderung mengalami pergeseran, sebagian besar waktu anak-anak dihabiskan untuk menggunakan smartphone atau menatap layar (*screen time*) (Afilia, et al., 2023). Meningkatnya *screen time* akan berdampak pada pola konsumsi makanan, terutama meningkatnya konsumsi *ultra-processed food* yang tinggi kalori namun rendah nilai gizi. Produk makanan *ultra-proses*, yang cenderung nyaman dan siap dikonsumsi dengan persiapan minimal, dapat mengubah pola makan, mendorong peralihan ke ngemil dan makan misalnya, makan sambil menonton televisi. Hal tersebut dapat memengaruhi status gizi anak, baik ke arah gizi lebih ataupun gizi kurang. (Maulidina et al., 2025)

Penelitian (Lolowang et al., 2023) menunjukkan hasil Responden yang terbanyak memiliki *screen time* kategori kurang baik (52,6%) dan status gizi kategori kurang baik (56,4%). Penggunaan *screen time* jika telah melewati ambang batas maka akan menimbulkan kecenderungan psikologi bagi responden dan efek kelanjutan dapat memberikan pengaruh kepada status gizi seseorang yang cenderung tidak bergerak dan malas (Lolowang et al., 2023)

Sementara itu literatur jurnal riview yang dilakukan oleh (Fitriani et al., 2025) didapatkan hasil proporsi konsumsi tinggi UPF berkorelasi positif dengan status gizi lebih, dengan nilai signifikansi $p < 0,005$ (Fitriani et al., 2025). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsumsi UPF berlebihan berdampak negatif terhadap status gizi, baik dalam bentuk kelebihan berat badan, obesitas, maupun kualitas diet yang rendah (Fitriani et al., 2025)

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pihak sekolah dan lingkungan sekitar, SD Negeri 1 Mangliawan menunjukkan indikasi bahwa sebagian besar siswanya mempunyai tingkat paparan *screen time* yang cukup tinggi, baik untuk keperluan hiburan maupun pembelajaran daring. Di sisi lain, terdapat kecenderungan konsumsi *ultra-processed food* yang cukup signifikan, seiring dengan mudahnya akses terhadap jajanan instan dan makanan kemasan di sekitar lingkungan sekolah. Penelitian yang berlokasi di SD Negeri 1 Mangliawan, Malang, ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang konstruktif, bermanfaat, dan sesuai dengan kebutuhan sekolah, orang tua, serta pembuat kebijakan. Rekomendasi ini diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencegah permasalahan gizi pada anak melalui pengaturan durasi penggunaan perangkat digital (*screen time*) dan pembatasan konsumsi *ultra-processed food*. Desa Mangliawan sendiri tergolong sebagai wilayah yang sedang berkembang secara industri, yang turut memengaruhi perubahan gaya hidup masyarakat, seperti meningkatnya akses terhadap teknologi, pergeseran pola konsumsi, serta kondisi gizi anak-anak di daerah semi-urban ini. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya relevan dalam mengkaji hubungan antara *screen time* dan konsumsi UPF, tetapi juga memiliki nilai strategis dalam merancang intervensi lokal berbasis data yang sesuai dengan karakteristik populasi dan konteks sosial budaya di Mangliawan.

Dalam penelitian ini, kebaruan terletak pada penggabungan dua variable yaitu *screen time* dan konsumsi *ultra-processed food*, yang keduanya merupakan fenomena yang berkembang pesat di kalangan anak sekolah dasar khususnya usia 11 sampai 12 tahun. Penelitian sebelumnya lebih banyak memfokuskan satu variabel saja, namun belum banyak yang mengkaji kedua faktor tersebut secara bersamaan terhadap status gizi anak usia 11sampai 12 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirancang sebuah penelitian berjudul "Hubungan *Screen time* dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang"

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *screen time* dan konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) dengan status gizi anak usia 11-12 Tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analitik korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mencapai tujuan agar dapat menggambarkan hubungan Hubungan *Screen Time* dan Konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang. Penelitian ini bertempat di SD Negeri 1 Mangliawan, beralamat di Jalan Raya Wendit, Lowoksoro, Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Data dikumpulkan selama rentang waktu dari tanggal 12

hingga 24 Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang sejumlah 95 siswa pada bulan Juni 2025. Dalam penelitian ini digunakan teknik sampling purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus *slovin* menghasilkan 76 responden

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi karakteristik anak usia 11-12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Bulan Desember 2025

Karakteristik		Frekuensi	Presentase (%)
Usia	11 Tahun	41	53.9
	12 Tahun	35	46.1
	Total	76	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	31.6
	Perempuan	52	68.4
	Total	76	100
Kelas	Kelas 5	38	50.0
	Kelas 6	38	50.0
	Total	76	100

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 1 Menunjukkan sebagian besar responden (53,9%) berusia 11 tahun, Pada jenis kelamin sebagian besar responden (68,4%) berjenis kelamin perempuan, pada kelas 5 dan 6 sama rata tiap kelas bejumlah (50%).

Tabel 2. Distribusi screen time anak usia 11-12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Bulan Desember 2025 (Skala Ordinal)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	7	9.2
Tinggi	69	90.8
Total	76	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (90,8%) mangalami *screen time* tinggi dan sebagian kecil responden (9,2%) mengalami *screen time* rendah.

Tabel 3. Distribusi Ultra-Processed Food (UPF) anak usia 11-12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Bulan Desember 2025

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jarang	16	21.1
Sering	60	78.9
Total	76	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *Ultra Processed Food* (UPF) sebagian besar responden (78.9%) berada pada kategori sering, dan sebagian kecil responden (21.1%) berada pada kategori jarang.

Tabel 4. Distribusi Status Gizi anak usia 11-12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Bulan Desember 2025

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang	5	6.6
Gizi Baik	19	25.0
Gizi Lebih	47	61.8
Obesitas	5	6.6
Total	76	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil status gizi sebagian besar responden (61,8%) berada pada kategori Gizi Lebih, sebagian (25,0%) responden dengan Gizi Baik, sebagian kecil responden (6,6%) termasuk dalam kategori Gizi Kurang dan Obesitas.

Tabel 5. Analisis Hubungan Screen Time Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Variabel	(n)	*p-value*	Koefisien Korelasi
Screen time	76	0.004	0.323
Status gizi	76		

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5, hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang berkekuatan lemah dan signifikan secara statistik antara *screen time* dengan status gizi anak usia 11–12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.323 mengindikasikan korelasi positif, yang berarti semakin tinggi *screen time* yang dialami anak, maka cenderung status gizi anak juga mengalami perubahan yang searah. Meskipun kekuatan korelasi tergolong lemah, hasil ini menandakan bahwa *screen time* memiliki peran yang tidak dapat diabaikan dalam memengaruhi status gizi anak. Nilai signifikansi sebesar 0,004 menunjukkan bahwa hubungan ini secara statistic sangat signifikan (p-<0.05) dengan jumlah sampel sebanyak 76 responden.

Tabel 6. Analisis Hubungan Konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Variabel	(n)	*p-value*	Koefisien Korelasi
Ultra- Processed Food (UPF)	76	0.002	0.349
Status gizi	76		

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 6, hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang berkekuatan lemah dan signifikan secara statistik antara *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi anak usia 11–12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.323 mengindikasikan korelasi positif, yang berarti semakin tinggi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang dialami anak, maka cenderung status gizi anak juga mengalami

perubahan yang searah. Meskipun kekuatan korelasi tergolong lemah, hasil ini menandakan bahwa *Ultra-Processed Food* (UPF) memiliki peran yang tidak dapat diabaikan dalam memengaruhi status gizi anak. Nilai signifikansi sebesar 0,004 menunjukkan bahwa hubungan ini secara statistic sangat signifikan (p-<0.05) dengan jumlah sampel sebanyak 76 responden.

Pembahasan

1) Menganalisis *Screen Time* Pada Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (90,8%) mangalami *screen time* tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan perangkat layar seperti telepon genggam, televisi, tablet, atau komputer sudah menjadi bagian yang dominan dalam aktivitas sehari-hari pada anak di SD Negeri 1 Mangliawan Malang. Hasil *screen time* pada responden menunjukkan perlunya perhatian dari orang tua dan pihak sekolah terhadap pengawasan serta pengelolaan waktu penggunaan layar agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian milik (Arianti et al., 2025) rata-rata responden memiliki durasi *screen time* yang masuk dalam kategori tinggi, yaitu 255 menit/hari (> 120 menit/hari), setara dengan 4 jam 15 menit. Anak dengan durasi *screen time* tinggi cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan ringan dibandingkan sayuran dan buah (Arianti et al., 2025). Bermain gadget dan menonton televisi dalam durasi lama yang mengindikasi kurangnya aktivitas fisik (Arianti et al., 2025). Hal ini dapat meningkatkan risiko gizi lebih *(overweight),* yang berdampak pada kesehatan jangka panjang (Arianti et al., 2025).

Anak dengan durasi *screen time* tinggi cenderung mengalami keterlambatan dalam kemampuan berpikir, berkomunikasi, serta berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Manfaatin et al., 2024). Selain itu, penggunaan layar yang terlalu lama juga dapat mengurangi aktivitas fisik anak, sehingga berdampak pada perkembangan motorik kasar dan halus (Manfaatin et al., 2024). Peran orang tua sangat penting dalam mengatur dan mengawasi *screen time* anak. Orang tua diharapkan dapat membatasi durasi penggunaan perangkat digital, memilih konten yang sesuai dengan usia anak, serta mendampingi anak saat menggunakan media digital (Manfaatin et al., 2024). Dengan pengawasan dan pengaturan yang tepat, dampak negatif *screen time* dapat diminimalkan, sekaligus mengoptimalkan perkembangan anak secara menyeluruh (Manfaatin et al., 2024).

Sesuai dengan hasil penelitian milik (Pristianto, 2023) didapatkan hasil Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan di MIM Gonilan, didapatkan sebanyak 40 anak dari kelas 5A dan 5B sebagai pengguna gadget yang aktif setiap hari. Penggunaan gadget yang tinggi ditemukan pada siswa siswi kelas 5 MIM Gonilan. Data menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak per hari terdiri atas 20% kurang dari 1 jam, 32% selama 1–2 jam, 32% selama 2–3 jam, serta 16% lebih dari 3 jam. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap interaksi sosial anak, misalnya anak cenderung mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih memilih bermain gadget dibandingkan berinteraksi dengan teman sebaya (Pristianto, 2023). Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan juga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, gangguan pada mata, masalah tidur, serta perubahan postur tubuh (Pristianto, 2023).

Faktor ini terjadi karena sebagian besar responden (53,9%) berusia 11 tahun. Pada usia 11–12 tahun, anak-anak berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang penting, di mana interaksi dengan lingkungan nyata, aktivitas fisik, dan stimulasi kognitif melalui permainan dan kegiatan belajar sangat dibutuhkan (Priftis, 2023). Tingginya *screen time* pada

kelompok usia ini berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, postur tubuh, dan risiko obesitas, serta kesehatan psikososial, termasuk kemampuan konsentrasi, interaksi sosial, dan keterampilan emosional (Priftis, 2023).

Faktor lain terjadi pada jenis kelamin sebagian besar responden (68,4%) berjenis kelamin perempuan. Perbedaan pola penggunaan perangkat layar antara anak laki-laki dan perempuan, di mana anak perempuan cenderung lebih banyak menggunakan perangkat untuk media sosial atau komunikasi daring, sementara anak laki-laki lebih banyak untuk permainan digital. Perempuan cenderung menggunakan gadget untuk media sosial, chat, dan komunikasi. Mereka suka berinteraksi dengan teman, membagikan konten, atau mengikuti tren digital (Li et al., 2024).

Peneliti berpendapat bahwa tingginya *screen time* pada anak usia 11–12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan perlu mendapatkan perhatian serius. Anak perempuan cenderung menggunakan perangkat untuk media sosial dan komunikasi daring, sehingga berisiko mengurangi interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik.

2) Menganalisis Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Pada Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *Ultra-Processed Food* (UPF) sebagian besar responden (78.9%) berada pada kategori sering. Konsumsi UPF yang tinggi pada anak usia 11–12 tahun berpotensi berdampak pada kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang, termasuk risiko obesitas, gangguan metabolisme, serta kecenderungan pola makan tidak seimbang. Kondisi ini menegaskan perlunya peran orang tua dan pihak sekolah untuk memberikan edukasi gizi, membatasi akses terhadap makanan ultra olahan, serta mendorong anak mengonsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, dan makanan rumah yang bergizi seimbang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nathaniela et al., 2026) menunjukkan bahwa konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) relatif merata pada seluruh kelas sosial ekonomi. Namun demikian, kelas 5B tercatat memiliki proporsi tertinggi, yaitu sebesar 70%, dalam konsumsi UPF berlebih. Asupan energi yang berlebihan dari UPF sering kali tidak disadari karena karakteristik produk ini yang memiliki tingkat palatabilitas tinggi, rendah kandungan serat, serta mudah dicerna, sehingga tidak menimbulkan rasa kenyang yang bertahan lama (Nathaniela et al., 2026). Kondisi tersebut membuat anak lebih rentan mengonsumsi makanan secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan akumulasi kalori berlebih dan berkontribusi terhadap peningkatan berat badan (Nathaniela et al., 2026).

Konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) dapat menjadi faktor risiko obesitas pada anak, sehingga menekankan pentingnya peran orang tua dan pihak sekolah dalam membimbing anak untuk memilih pola makan sehat. Pembatasan konsumsi makanan ultra olahan, peningkatan asupan buah, sayur, dan makanan bergizi, serta edukasi gizi yang konsisten dapat membantu menurunkan risiko obesitas dan mendukung pertumbuhan anak secara optimal (Suleman et al., 2025).

Faktor pada jenis kelamin juga mempengaruhi pola konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) sebagian besar responden (68,4%) berjenis kelamin perempuan. Anak perempuan cenderung lebih sering mengonsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) yang terkait dengan camilan dan minuman manis, sementara anak laki-laki lebih banyak mengonsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) berupa makanan cepat saji atau makanan untuk aktivitas fisik dan permainan (Hourani et al., 2025). Kombinasi konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang tinggi dengan faktor jenis kelamin ini memberikan gambaran bahwa anak perempuan dalam penelitian ini memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi terkait kebiasaan pola makan, sehingga intervensi

gizi perlu mempertimbangkan perbedaan pola konsumsi berdasarkan jenis kelamin (Hourani et al., 2025).

Pola ini konsisten dengan temuan bahwa semakin tinggi konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) pada anak, Selain konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Anak-anak cenderung memiliki jadwal makan tidak teratur, misalnya melewatkan sarapan atau menggantinya dengan camilan instan, yang dapat memengaruhi asupan energi dan nutrisi harian (Blanco et al., 2023). Konsumsi makanan pokok seperti nasi atau roti biasanya terjadi pada waktu makan utama, namun porsi sayur dan buah masih rendah, sehingga asupan serat, vitamin, dan mineral belum optimal (Blanco et al., 2023). Anak-anak juga memiliki kecenderungan tinggi dalam mengonsumsi camilan manis atau gurih di antara waktu makan, termasuk biskuit, permen, dan minuman manis, yang sering menjadi sumber energi tambahan tetapi miskin nutrisi (Khoury et al., 2024). Pola ini menunjukkan ketergantungan pada rasa dan kemasan menarik, yang dipengaruhi oleh iklan, teman sebaya, dan ketersediaan jajanan di lingkungan sekolah (Khoury et al., 2024). Di sisi lain, beberapa anak mulai mengonsumsi susu, telur, dan sumber protein hewani lainnya secara rutin, meskipun tidak selalu konsisten setiap hari. Secara keseluruhan, pola makan anak usia sekolah ini cenderung tinggi energi dari *Ultra-Processed Food* (UPF) dan camilan, rendah serat, vitamin, dan mineral, serta dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebiasaan pribadi (Khoury et al., 2024). Pola makan semacam ini juga berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolik lainnya pada anak (Khoury et al., 2024).

Menurut Peneliti pentingnya peran aktif orang tua dan sekolah dalam membimbing anak menuju pola makan sehat, bukan sekadar membatasi konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF). Edukasi gizi, pendampingan saat makan, dan pemberian akses terhadap makanan sehat seperti buah, sayur, dan makanan rumah bergizi dapat membantu anak menyeimbangkan asupan nutrisi, menurunkan risiko obesitas, dan mendukung pertumbuhan optimal.

3) Menganalisis Status Gizi Pada Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil status gizi sebagian besar responden (61,8%) berada pada kategori Gizi Lebih. Kondisi Gizi Lebih yang dominan ini berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, gangguan metabolisme, dan penyakit tidak menular di masa mendatang. Hal ini menegaskan perlunya intervensi gizi melalui edukasi pola makan sehat, pengaturan porsi makanan, dan peningkatan aktivitas fisik yang terstruktur. Selain itu, peran orang tua dan sekolah menjadi sangat penting dalam membimbing anak agar dapat menyeimbangkan asupan nutrisi dan mempertahankan status gizi optimal.

Sejalan dengan penelitian terdahulu (Djalilah et al., 2024) didapatkan hasil Status gizi lebih pada responden lebih banyak pada anak obesitas dengan jumlah 19 (27,1%) responden dibandingkan dengan anak status gizi overweight dengan jumlah 16 (22,9%) responden. Gizi lebih pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor sosioekonomi dan demografi meliputi pendidikan, pekerjaan, serta pendapatan orang tua, jenis kelamin, dan jumlah anggota keluarga. Selain itu, pola dan kebiasaan makan juga berperan, seperti konsumsi *fast food*, kebiasaan mengonsumsi camilan, makanan dan minuman berpemanis, kebiasaan sarapan, serta makan di luar rumah. Aktivitas fisik dan gaya hidup turut memberikan kontribusi, misalnya penggunaan alat transportasi, perilaku sedentari seperti menonton televisi, *screen time*, dan bermain gim komputer. Pola asuh orang tua serta faktor lain seperti riwayat obesitas pada orang tua, berat badan lahir, lama menyusui, durasi tidur, serta tingkat pengetahuan anak dan remaja juga menjadi determinan terjadinya gizi lebih (Djalilah et al., 2024).

Anak-anak yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi, bermain gadget, atau aktivitas sedentari lainnya cenderung membakar kalori lebih sedikit, sehingga kalori yang masuk dari makanan tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan (Wirakesuma, 2022). Selain itu, peran lingkungan keluarga juga memengaruhi status gizi anak. Anak yang mendapat uang saku lebih, diajak makan di luar rumah secara rutin, atau kurang mendapat pendampingan dalam memilih makanan sehat berisiko lebih tinggi mengalami gizi lebih (Wirakesuma, 2022). Kombinasi pola makan tinggi kalori, rendah aktivitas fisik, dan pengaruh lingkungan keluarga menjelaskan dominannya kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah dasar, sehingga intervensi yang efektif perlu melibatkan edukasi gizi, pengaturan pola makan, dan peningkatan aktivitas fisik secara konsisten (Wirakesuma, 2022).

Faktor pada jenis kelamin juga mempengaruhi status gizi sebagian besar responden (68,4%) berjenis kelamin perempuan. Secara biologis dan metabolik, perempuan memiliki kecenderungan menyimpan lemak tubuh lebih banyak dibanding laki-laki, terutama di masa pertumbuhan, yang dapat memengaruhi proporsi gizi lebih pada anak perempuan. Penelitian yang dibahas dalam kajian *narrative review* menyoroti perbedaan karakteristik tubuh dan regulasi lemak yang dipengaruhi oleh hormon serta faktor fisiologis lainnya pada perempuan (Koceva et al., 2024).

Peneliti berpendapat bahwa anak perempuan terlihat lebih rentan mengalami gizi lebih, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kecenderungan fisiologis menyimpan lemak serta perilaku makan dan aktivitas yang lebih sedentari dibanding anak laki-laki. Oleh karena itu, intervensi gizi yang efektif tidak hanya perlu menekankan edukasi pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga harus mempertimbangkan perbedaan gender, kebiasaan individu, serta peran keluarga dan sekolah sebagai pengawas dan pendamping anak. Pendekatan yang holistik ini diharapkan dapat menurunkan risiko gizi lebih dan obesitas, sekaligus mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

4) Menganalisis Hubungan *Screen Time* Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,004 (p < 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *screen time* dengan status gizi. Tingginya durasi *screen time* ini berpotensi berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikososial anak, seperti gangguan tidur, postur tubuh, konsentrasi, serta kemampuan interaksi sosial. Temuan ini menekankan pentingnya peran orang tua dan sekolah dalam mengawasi, membatasi, dan membimbing penggunaan layar, sekaligus mendorong anak untuk tetap melakukan aktivitas fisik dan kegiatan sosial yang bermanfaat.

Sejalan dengan penelitian milik (Sukma, 2024) Hasil analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan status gizi lebih, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,017. Selain itu, variabel aktivitas fisik juga terbukti memiliki keterkaitan dengan status gizi lebih, dengan nilai p sebesar 0,001. *Screen time* berlebih dapat berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih melalui beberapa mekanisme, antara lain peningkatan asupan energi akibat kebiasaan makan saat menonton, paparan iklan makanan tidak sehat, serta penurunan aktivitas fisik (Sukma, 2024). Tingginya *screen time* pada anak juga berdampak pada penurunan konsumsi buah dan sayur, serta peningkatan konsumsi minuman berpemanis dan fast food. Selain itu, *screen time* yang berlebihan dikaitkan dengan munculnya kebiasaan hidup tidak sehat, seperti melewatkan sarapan (Sukma, 2024).

Salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi masalah gizi anak adalah gaya hidup. Perubahan gaya hidup anak kini memiliki kebiasaan untuk menghabiskan waktu dalam menggunakan smartphone atau kegiatan menetap di depan layar *screen time* yang hanya

mengeluarkan sedikit energi (Afilia, 2023). Waktu yang digunakan seseorang selama terpapar media elektronik, seperti televisi, gadget, smartphone, dan komputer disebut *screen time* (Afilia, 2023). Penggunaan *screen time* dengan durasi lebih dari dua jam pada usia 11-12 tahun mempunyai dampak terhadap penurunan ketajaman penglihatan mata, meningkatkan risiko obesitas, dan menurunkan kualitas tidur (Afilia, 2023). Efek dari iklan makanan cepat saji pada sikap dan preferensi seseorang. Cara iklan makanan mempengaruhi perilaku seseorang yaitu menciptakan harapan yang meningkatkan keinginan untuk membeli dan menghubungkan pembelian makanan ini dengan perasaan positif seperti kebahagiaan dan kepuasan (Ahdalifa et al., 2021). Hal ini menyiratkan bahwa dengan membeli makanan cepat saji akan menciptakan suasana hati yang menyenangkan (Ahdalifa et al., 2021)

Anak yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan perangkat digital cenderung mengalami perubahan pola aktivitas fisik dan kebiasaan makan (Siregar, 2024). *Screen time* yang tinggi berhubungan dengan berkurangnya aktivitas fisik harian, meningkatnya waktu duduk, dan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji atau camilan tinggi kalori, sehingga meningkatkan risiko anak mengalami status gizi lebih atau obesitas (Siregar, 2024). Penelitian ini menekankan bahwa penggunaan layar yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik secara langsung, tetapi juga memengaruhi perilaku makan dan gaya hidup anak. Dengan demikian, pengelolaan durasi *screen time* oleh orang tua dan sekolah menjadi penting untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan yang sehat, dan status gizi anak (Siregar, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa tingginya *screen time* berimplikasi pada perubahan pola aktivitas fisik dan perilaku makan, yang dapat meningkatkan risiko status gizi lebih atau obesitas. Oleh karena itu, peneliti menekankan perlunya strategi pengelolaan *screen time* secara sistematis, termasuk pengawasan dari orang tua dan sekolah, pembatasan durasi penggunaan perangkat digital, serta integrasi stimulasi aktivitas fisik dan edukasi gizi. Pendekatan multidimensional ini diharapkan dapat menjaga keseimbangan energi, mendorong pola makan sehat, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

5) Menganalisis Hubungan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,002 (p < 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan ultra olahan berperan penting dalam menentukan status gizi, terutama risiko gizi lebih atau obesitas pada anak usia sekolah dasar. Pola makan tinggi UPF cenderung mengandung kalori, gula, dan lemak yang tinggi namun rendah serat dan mikronutrien, sehingga berdampak negatif terhadap keseimbangan energi dan kualitas nutrisi anak.

Hal ini sejalan dengan penelitian milik (Suleman et al., 2025) hasil uji chi-square menunjukkan nilai p = 0,041 (p < 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *Ultra-Processed Food*s dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 7 Tilong Kabila. Dari sudut pandang perilaku, fenomena ini juga dapat dijelaskan dengan teori perilaku belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura, di mana anak-anak mengimitasi perilaku makan dari lingkungan sosial mereka. Jika teman sebaya, orang tua, atau bahkan guru juga terbiasa mengonsumsi UPF, maka anak akan menirunya tanpa mempertimbangkan aspek gizi atau kesehatan. Hal ini diperparah oleh minimnya edukasi gizi di tingkat sekolah dasar (Suleman et al., 2025). Obesitas pada anak merupakan hasil dari ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori secara terus-menerus melebihi kebutuhan energi tubuh. Kondisi ini diperparah oleh minimnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari, seperti terlalu banyak

waktu menonton televisi, bermain gadget, atau minimnya aktivitas olahraga yang terstruktur. Anak-anak yang kurang bergerak akan cenderung menyimpan kelebihan energi dalam bentuk lemak tubuh, yang secara bertahap menumpuk dan menyebabkan obesitas (Suleman et al., 2025).

Makanan ultra proses yang paling banyak di konsumsi oleh para remaja salah satunya adalah *Junk food*, makanan tersebut memiliki kandungan zat gizi mikro yang rendah, salah satunya disebabkan oleh proses pemasakan. Metode deep frying (penggorengan dengan minyak dalam jumlah banyak) yang sering digunakan dalam pembuatan junk food dapat menyebabkan perubahan pada komposisi, tekstur, ukuran, dan bentuk makanan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap hilangnya nutrisi, terutama vitamin (Fitriani et al., 2025). Kebiasaan makan yang kurang tepat pada anak dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi serta status gizinya. Salah satu contohnya adalah konsumsi makanan cepat saji *(junk food)* yang tinggi kalori namun rendah kandungan vitamin dan mineral (Fitriani et al., 2025). Akibatnya, anak dengan status gizi normal sekalipun masih mungkin mengalami kekurangan zat besi atau mineral lainnya. Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* merupakan makanan yang mengandung energi, lemak, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, tetapi memiliki kandungan zat gizi yang rendah (Fitriani et al., 2025).

Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang tinggi cenderung menyediakan kalori, gula, dan lemak yang berlebihan, namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan gangguan keseimbangan energi, sehingga anak yang sering mengonsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) memiliki kecenderungan berat badan berlebih atau obesitas. Selain itu, konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang tinggi sering dikaitkan dengan perubahan perilaku makan dan gaya hidup, seperti meningkatnya kebiasaan ngemil, memilih makanan cepat saji, dan aktivitas fisik yang lebih rendah (Khoury et al., 2024).

Konsumsi UPF juga dikaitkan dengan gangguan pola makan tertentu, seperti restriksi kalori ekstrim, makan tidak teratur, atau emotional eating, sehingga dapat menyebabkan penurunan berat badan atau IMT yang lebih rendah (Mutawakillah et al., 2025). Selain itu, respon metabolisme dalam tubuh berbeda-beda. Orang dengan metabolisme tinggi atau memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi akan memiliki kemampuan membakar kalori lebih banyak, meskipun mengonsumsi UPF dalam kadar tinggi, begitupun sebaliknya (Mutawakillah et al., 2025).

Peneliti berpendapat bahwa tingginya konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) berperan penting terhadap terjadinya gizi lebih atau obesitas karena makanan ultra olahan umumnya tinggi kalori, gula, dan lemak, namun rendah serat serta zat gizi mikro. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan energi dan mendorong peningkatan berat badan. Selain itu, konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang tinggi cenderung membentuk pola makan dan gaya hidup tidak sehat, seperti kebiasaan ngemil berlebihan, memilih makanan cepat saji, dan rendahnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, pembatasan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dan penerapan pola makan sehat sejak usia sekolah dasar sangat penting untuk mencegah masalah gizi pada anak.

6) Menganalisis Hubungan *Screen Time* dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan

Hubungan *screen time* dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi Anak Usia 11-12 Tahun Di SD Negeri 1 Mangliawan Malang menunjukkan bahwa masih banyak responden yang mengalami *screen time* tinggi dan mengkonsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) sering dengan status gizi lebih. *Screen time* yang tinggi dikaitkan dengan penurunan asupan buah dan sayur, serta peningkatan konsumsi makanan ultra-proses dan

minuman berpemanis yang tinggi kalori dan rendah nutrisi (Rahmadhani, 2025). Hal ini terjadi karena fenomena *distracted eating* atau makan sambil menonton layar, sehingga anak menjadi kurang responsif terhadap sinyal lapar dan kenyang dan berpotensi mengonsumsi lebih banyak kalori tanpa disadari. Dampak dari pola makan tidak sehat ini kemudian berkontribusi pada risiko status gizi buruk, termasuk overweight/obesitas, karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang tinggi dan kebutuhan energi tubuh yang sebenarnya (Rahmadhani, 2025). Selain itu, penelitian ini juga mencatat bahwa paparan *screen time* dapat memengaruhi perilaku makan seperti *picky eating* dan kesulitan makan mandiri, yang turut memengaruhi kualitas asupan gizi sepanjang perkembangan anak. Studi ini menekankan bahwa intervensi yang melibatkan keluarga, pendidik, dan pihak terkait sangat penting untuk mengatur durasi dan konten *screen time* serta mendukung pola makan yang seimbang guna menjamin status gizi optimal bagi anak (Rahmadhani, 2025).

Penelitian terbaru milik (Costa et al., 2025) menunjukkan bahwa *screen time* yang tinggi tidak hanya berdampak pada aktivitas fisik, tetapi juga berhubungan secara langsung dengan pola konsumsi makanan tidak sehat, termasuk peningkatan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF). Studi populasi besar di Brasil menemukan bahwa durasi paparan layar yang lebih lama berkorelasi dengan skor konsumsi UPF yang tinggi pada remaja, di mana anak yang menghabiskan ≥6 jam/hari di depan layar memiliki prevalensi konsumsi UPF yang lebih tinggi dibanding mereka yang menghabiskan waktu layar lebih sedikit. Data ini menunjukkan adanya pola *dose–response* antara screen time dan preferensi terhadap makanan ultra proses di kelompok usia muda, yang dapat memperkuat kecenderungan asupan energi tinggi namun rendah nutrisi pada anak sekolah (Costa et al., 2025).

Kebiasaan makan di depan layar dapat mengurangi kesadaran terhadap sinyal fisiologis lapar dan kenyang (*mindless eating*), sehingga meningkatkan risiko konsumsi kalori berlebih (Rodríguez et al., 2024). Dalam jangka panjang, pola ini berpotensi menurunkan kualitas diet secara keseluruhan, karena UPF cenderung tinggi energi namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Akumulasi perilaku sedentari yang disertai asupan makanan ultra proses yang tinggi dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan dan gangguan metabolik pada anak (Rodríguez et al., 2024).

Gula dan karbohidrat olahan yang terkandung dalam UPF akan memicu hiperglikemia, hiperinsulinemia, dan resistensi insulin, yang berujung pada penumpukan lemak tubuh, terutama di area viseral. Tambahan lagi, pemanis buatan dan emulsifier yang lazim terkandung dalam UPF berpotensi mengganggu mikrobiota usus, yang dapat menyebabkan inflamasi sistemik dan gangguan metabolik yang berujung pada peningkatan lemak tubuh (Nathaniela et al., 2026). ola konsumsi UPF juga dapat memengaruhi sistem saraf tubuh, yang memicu pelepasan hormon dopamin yang memberikan rasa senang sesaat, sehingga mendorong anak untuk mengkonsumsi makanan jenis UPF secara berulang (Nathaniela et al., 2026).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada anak usia 11–12 tahun di SD Negeri 1 Mangliawan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *screen time* dan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi anak usia 11–12 tahun. Secara lebih rinci, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) *Screen time* anak usia 11–12 tahun sebagian besar berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat layar seperti telepon genggam, televisi, tablet, dan komputer telah menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari anak.

2) Konsumsi *Ultra-Processed Food (*UPF) pada anak usia 11–12 tahun sebagian besar berada pada kategori sering, yang menunjukkan bahwa anak memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan ultra olahan secara rutin sehingga berpotensi memengaruhi kualitas asupan gizi.
3) Status gizi anak usia 11–12 tahun sebagian besar berada pada kategori gizi lebih, yang menunjukkan adanya kecenderungan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi pada anak.
4) *Screen time* berhubungan signifikan dengan status gizi anak usia 11–12 tahun. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi *screen time* maka semakin besar kecenderungan anak mengalami status gizi lebih, sedangkan semakin rendah *screen time* maka kecenderungan status gizi lebih semakin rendah.
5) Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) berhubungan signifikan dengan status gizi anak usia 11–12 tahun. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin sering konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) maka semakin tinggi kecenderungan anak mengalami status gizi lebih, sedangkan semakin jarang konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) maka status gizi anak cenderung lebih baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Afilia. (2023). *Tingkat Screen Timedan Asupan Zat Gizi Dari Snackingdengan Status Gizi Remaja Di Smk Negeri 3 Karawang*. *6*(11), 2151–2158.

Ahdalifa, P., Angraini, D. I., Jausal, A. N., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2021). *Pengaruh Screen Time Terhadap Status Gizi Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 : Tinjauan Pustaka The Effect From Screen Time To Nutritional Status Of University Student During The Covid-19 Pandemic : Literature Review*. *Xx*.

Al Rahmad, A. H., Fadjri, T. K., Fitri, Y., & Muliyani, N. S. (2021). Sosialisasi Pola Makan Dan Sedentari Dalam Mencegah Masalah Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Pade: Pengabdian & Edukasi*, *3*(2), 62. Https://Doi.Org/10.30867/Pade.V1i2.708

Amelia, F. (N.D.). Konsumsi Makanan Ultra-Proses (Upf) Dan Risiko Gangguan Mental Pada Remaja : Sebuah Tinjauan Naratif Ultra-Processed Food (Upf) Consumption And The Risk Of Mental Health Problems Among Adolescents : A Narrative Review. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, *C*, 192–199.

Andini, T. N., Badriyah, L., & Rizqi, R. I. (2024). Hubungan Paparan Screen Time, Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, *5*(1), 106–124.

Anggie Afilia, V., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2023). Tingkat Screen Time Dan Asupan Zat Gizi Dari Snacking Dengan Status Gizi Remaja Di Smk Negeri 3 Karawang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, *6*(11), 2151–2158. Https://Doi.Org/10.56338/Mppki.V6i11.3921

Arianti, C. D., & Afifah, C. A. N. (2025). Hubungan Pola Asuh Ibu , Tingkat Kecukupan Energi , Protein , Dan Durasi Screen Time Dengan Status Gizi Balita Usia 24-59 Bulan Di Puskesmas Putat Jaya Kota Surabaya. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Nusantara*.

Aristi, R. W., Maulidia, R., & Ardiansyah, R. B. (2024). *Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Pajaran 1 Rembang Kabupaten Pasuruan*. *06*(1), 46–54.

Blanco, L. G., De, V., Santiago, O. S., Pouso, A., Ángel, M., & González, M. (2023). High Consumption Of Ultra - Processed Foods Is Associated With Increased Risk Of Micronutrient Inadequacy In Children : The Sendo Project. *European Journal Of Pediatrics*, 3537–3547. Https://Doi.Org/10.1007/S00431-023-05026-9

Costa, S., Wendt, A., Kramer, A., Machado, F., Isnardi, L., Ricardo, C., Werneck, A. D. O., & Laura, M. (2025). *Ultra-Processed Food Consumption Is Related To Screen Time Among Brazilian Adolescents , Adults And Older Adults*. *15*. Https://Doi.Org/10.1017/S0007114524002848

Crone, E. A., Drunen, V., Perkembangan, P., Leiden, U., & Kunci, K. (2024). *Perkembangan Konsep Diri Pada Masa Kanak-Kanak Dan Remaja : Bagaimana Neurosains Dapat Memberi Informasi Teori Dan Sebaliknya*. *0*, 255–271. Https://Doi.Org/10.1159/000539844

Diba, F. (2025). Makanan Ultra-Proses, Inovasi Dalam Industri Makanan Modern Ultra-Processed Foods, Inovation In The Modern Food Industry. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *24*(1), 191–201.

Diyanti, P. N., & Ruhana, A. (2025). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan Kemasan Dan Minuman Manis Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Journal Of Multidisciplinary Inquiry In Science, Technology And Educational Research*, *2*(2), 3383–3392.

Djalilah, G. N., Azzahwa, L. N., Marlina, U., & Masitha, D. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sedentari Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah Manyar Gresik*. 3–12.

Faradianti. (2025). *Dampak Durasi Screen Time Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Dasar : Studi Kasus Di Gorontalo*.

Fitriani, Y., Yulda, A., Ayona, N., & Firmansyah, A. F. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Ultra Proses Dengan Status Gizi Di Kalangan Remaja : Systematic Review The Relationship Between Ultra-Processed Food Consumption Patterns And Nutritional Status Among Indonesian Adolescents : A Systematic Review. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, *C*, 173–182.

Ginting, S. L., Ginting, Y. R., & Diansyah, M. A. (2022). Metode Z-Score Untuk Menentukan Status Gizi Balita: Aplikasi Berbasis Android. *Jurnal Sarjana Teknik Informatika*, *10*(3), 149–161.

Hourani, H. Al, Shhadeh, H. A., & Al-Jawaldeh, A. (2025). *Association Between Consumption Of Ultra Processed Foods And Obesity Among Jordanian Children And Adolescents*. 1–8.

Ivaturi, A., Giles, L., Do, L. G., Rawal, T., Arora, M., & Moynihan, P. (2024). *Energy And Nutrient Intake By 11 – 13-Year-Old Young Adolescents Attending Private Schools In Delhi , India*. 392–400. Https://Doi.Org/10.1017/S000711452400120x

Khoury, N., Martínez, M. Á., Garcidueñas-Fimbres, T. E., Pastor-Villaescusa, B., & Leis, R. (2024). *Ultraprocessed Food Consumption And Cardiometabolic Risk Factors In Children*. 1–14. Https://Doi.Org/10.1001/Jamanetworkopen.2024.11852

Koceva, A., Herman, R., Janez, A., & Rakusa, M. (2024). *Sex- And Gender-Related Differences In Obesity : From Pathophysiological Mechanisms To Clinical Implications*.

Leonardho. (2024). *Feeding Pattern With Nutritional Status In Children Aged 11-12 Years At Sd 04 Sepanjang Jaya Bekasi City In 2023*. *3*(July), 151–158.

Li, T., Liu, X., Cao, C., Yang, F., Ding, P., Xu, S., Tao, S., & Wu, X. (2024). *Association Between Screen Time , Homework And Reading Duration , Sleep Duration , Social Jetlag And Mental Health Among Chinese Children And Adolescents*.

Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., Welong, S., Studi, P., Kesehatan, I., Pascasarjana, M., Sam, U., Kimia, B., Kedokteran, F., Sam, U., Psikiatri, B., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Studi, P., Medis, I., Trinita, T. E., & Selatan, M. (2023). *Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Pemuda Gmim Kawangkoan*. *11*(2), 185–191.

Manfaatin, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Din*, *01*(01), 18–31.

Maulidina, P. D., Muh. Khidri Alwi, Sitti Patimah, Muhammad Ikhtiar, & Yusriani. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan Atau Minuman Ultra Processed Terhadap Kejadian Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smk-Smak Makassar. *Window Of Public Health Journal*, *6*(2), 274–282. Https://Doi.Org/10.33096/Woph.V6i2.779

Mutawakillah, H., Sari, R., Afiva, N., Thahara, A., Nurchalizah, R., Rosidati, C., & Yustiyani, Y. (2025). Hubungan Antara Konsumsi Ultra-Processed Food Dengan Status Gizi: Studi Potong Lintang Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Uin Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, *4*(1), 9–14. Https://Doi.Org/10.25182/Jigd.2025.4.1.9-14

Nathaniela, N. B., Puspitasari, D. I., Isnaeni, F. N., & Tengah, J. (2026). *Research Article Prodi Ilmu Gizi , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surakarta , Sukoharjo , Prodi Profesi Dietisien Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surakarta , Abstract This Study Aims To Analyze The Relationship Betwe*. *10*(2), 177–187. Https://Doi.Org/10.30829/Jumantik.V10i2.24760

Ningrum, Y. C., Noviani, N. E., & Fauzia, F. R. (2023). *Hubungan Minum Kopi Dan Screen Time Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja*. *1*, 481–490.

Ningsih. (2023). Skripsi Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 6-12 Tahun Di Sdn 17 Woja Kabupaten Dompu Nusa Tenggara Barat. *Skripsi, Fakultas Keperawatan*, 1–28.

Pratiwi, A. A., Chandra, D. N., & Khusun, H. (2022). *Hubungan Konsumsi Makanan Ultra-Olahan Dengan Berat Badan Indeks Usia Siswa Sd Di Surabaya Hubungan Konsumsi Ultra-Processed Food Dengan Indeks Massa Tubuh Machine Translated By Google*. *6*(Juni), 0–7.

Priftis. (2023). *Screen Time And Its Health Consequences In Children And Adolescents*. 1–17.

Pristianto. (2023). Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur Pada Anak Dan Orang Tua Di Mi Muhammadiyah Gonilan. *Prosiding Seminar Nasionalpengabdian Masyarakat*, *1*.

Putri, A. S., Nilasari, K., Mariana, R. R., & Kurniawan, A. (2025). Hubungan Screen Time Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Siswa Dan Siswi Man 2 Kota Malang. *Sport Science And Health*, *6*(12), 1325–1342. Https://Doi.Org/10.17977/Um062v6i122024p1325-1342

Putri, S., Baden, Z., Effendy, D. S., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Oleo, U. H., Epidemiologi, D., Masyarakat, F. K., & Oleo, U. H. (2025). *Hubungan Sanitasi Lingkungan , Personal Hygiene , Dan Kecacingan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. *19*.

Rahmadhani, E. P., & Rahmadhani, E. P. (2025). *Waktu Paparan Layar (Screen Time) : Hubungannya Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Balita Screen Time : It ' S Rela ' Onship With Diet And Nutri ' Onal Status Of Toddlers*. *9*, 34–37.

Rebecca Naya Marpani. (2024). *Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food Dengan Status Gizi Pada Anak Remaja Di Smp Negeri 3 Kota Makassar Tahun 2024*. *Table 10*, 4–6.

Rodríguez-Barniol, M., Pujol-Busquets, G., & Bach-Faig, A. (2024). Screen Time Use And Ultra-Processed Food Consumption In Adolescents: A Focus Group Qualitative Study. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*, *124*(10), 1336–1346. Https://Doi.Org/10.1016/J.Jand.2024.04.015

Shahnaz, S. (2024). *Hubungan Durasi Screen Time Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Usia 16-18 Tahun Di Sma Muhammadiyah 7 Surabaya*. Universitas Muhammadiyah.

Shindy Sirappa. (2024). *Hubungan Screen Time Dengan Kualitas Tidur Dan*. *1*(1), 41–49.

Siregar. (2024). The Relationship Between Screen Time And Nutritional Status Of Children At Sdn 060838 Medan In 2024. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, *11*(02), 47–56.

Solomon, A., & Jennifer, B. (2022). *Heliyon Usia Remaja : Tinjauan Literatur Sistematis Untuk Layanan Bagi Anak Usia 10 – 13 Tahun*. *8*(November 2021). Https://Doi.Org/10.1016/J.Heliyon.2022.E08822

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.

Sugiyono, & Lestari, P. (2021). *Buku Metode Penelitian Komunikasi* (p. xxvi + 718 halaman). Penerbit Alfabeta, CV Jl. Gegerkalong Hilir No. 84, Bandung. https://doi.org/ISBN: 978-602-289-672-2

Sukma, A. B. (2024). *Hubungan Screen Time , Aktivitas Fisik , Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar*. *5*(September), 9270–9279.

Suleman, I., Mohamad, R. W., Sartika, S., Hiola, D. S., & Hafid, R. (2025). *Konsumsi Ultra Processed Foods (Upfs) Meningkatkan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *11*(1), 1–8.

Swarjana, I. K. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2nd Ed.). Yogyakarta : Andi.

Syauqy. (2021). *Reproducibility And Validity Of A Food Frequency Questionnaire (Ffq) Developed For Middle-Aged And Older Adults In Semarang, Indonesia*.

Thaisi, M., Knebel, G., Gonçalves, B., Cristina, P., Caroline, A., Campos, F., & Silva, K. S. (2022). *Konsepsi , Validasi Isi , Dan Reliabilitas Uji-Ulang Kuesioner Waktu Layar Remaja (Quest)*. *98*(2), 175–182. Https://Doi.Org/10.1016/J.Jped.2021.05.004

Ulfa Firnanda. (2024). *Skripsi Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Screen Time T E R Ha D A P P E R K E Mb A N G A N B A Ha Sa A N A K Prasekolah Di Wilayah Simpang Iv Sipin*.

Wirakesuma. (2022). Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *2*(2), 187–216.

World Health Organization. (2022). Adolescent Sedentary Behaviour Fact Sheet. World Health Organization. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Adolescent-Sedentary-Behaviour

World Health Organization. (2021). Obesity And Overweight. World Health Organization. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Obesity-And-Overweight.