

## PENGARUH KECANDUAN *SMARTPHONE* TERHADAP PERILAKU MAKAN BERMASALAH PADA REMAJA

Nayang Wulan<sup>1)</sup>, Hamiyati<sup>2)</sup>, Hurriyyatun Kabbaro<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Jakarta  
[nayangwulan23@gmail.com](mailto:nayangwulan23@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kecanduan *smartphone* terhadap perilaku makan bermasalah pada remaja. Metode analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 17 Jakarta. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *simple random sampling* yang berjumlah 207 responden. Hasil uji persamaan regresi linear diperoleh  $t_{hit} = 10.929$  dan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara kecanduan *smartphone* terhadap perilaku makan bermasalah. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, semakin meningkat pula kemungkinan terjadinya perilaku makan bermasalah pada remaja. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone*, semakin kecil pula kemungkinan terjadinya perilaku makan bermasalah pada remaja. Kecanduan *smartphone* memberikan kontribusi sebesar 36,8% terhadap perilaku makan bermasalah dan selebihnya 63,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *kecanduan smartphone, perilaku makan bermasalah, remaja*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine whether there is an influence between smartphone addiction and perilaku makan bermasalah in adolescents. The data analysis method used is simple linear regression. The research was conducted at SMP Negeri 17 Jakarta. Data collection was carried out using a simple random sampling technique totaling 207 respondents. The test results of the linear regression equation were obtained  $t_{hit} = 10.929$  and  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  so that the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected. Based on the data, it can be concluded that there is a positive influence between smartphone addiction and perilaku makan bermasalah. That is, the higher the level of smartphone addiction, the more likely the occurrence of perilaku makan bermasalahs in adolescents. Conversely, the lower the level of smartphone addiction, the less likely the occurrence of perilaku makan bermasalah in adolescents. Smartphone addiction contributed 36.8% to perilaku makan bermasalah and the remaining 63.2% was influenced by other factors not examined in the study.*

**Keywords:** *adolescent, perilaku makan bermasalah, smartphone addiction*

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja dapat dikatakan sebagai fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Saputro (2017) masa remaja ialah bagian yang sangat krusial dari kehidupan pada siklus perkembangan individu, dan merupakan tahap

transisi yang membutuhkan perhatian khusus serta arahan yang tepat agar menuju perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa ini juga merupakan masa perubahan perkembangan emosi, kognitif, dan perilaku yang signifikan, yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial pada

tingkat individu, keluarga, masyarakat, dan negara (Kim et al., 2020). Selain itu, kelompok ini sedang mengalami masa pertumbuhan pesat yang dikenal dengan istilah *growth spurt* sehingga membutuhkan nutrisi yang jauh lebih banyak dan dalam jumlah yang besar (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap aspek gizi selama masa remaja. Jumlah nutrisi yang dibutuhkan oleh remaja untuk mendukung tumbuh kembangnya dapat dipengaruhi oleh perilaku makan mereka. Perilaku makan merupakan suatu kondisi yang menggambarkan cara berperilaku individu berhubungan dengan kebiasaan makan, frekuensi makan, pola makan, preferensi makanan dan keputusan dalam memilih makanan (Rahman et al., 2016). Suatu pola makan dianggap baik jika mencakup makanan sumber energi, bahan penyusun dan zat pengatur, karena tubuh membutuhkan nutrisi tersebut untuk menjaga sistem metabolisme yang menghasilkan energi, untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, perkembangan otak, dan produktivitas kerja serta perlu juga dikonsumsi dalam jumlah yang cukup berdasarkan kebutuhan (Amaliyah et al., 2021). Dengan demikian, menerapkan pola makan yang baik sangat membantu dalam mencapai dan menjaga kondisi nutrisi serta kesehatan terbaik selama masa remaja.

Konsumsi zat gizi yang tidak sesuai anjuran tentunya dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Gangguan makan, obesitas, anemia, dan makan tidak teratur merupakan beberapa masalah kesehatan dan gizi yang sering dihadapi remaja (Noviyanti & Marfuah, 2017). Remaja yang kelebihan berat badan memiliki peluang 50%-80% lebih tinggi untuk mengalami obesitas di masa dewasa

dan merupakan faktor risiko terkena penyakit kronis (Buanasita & Hatijah, 2022). Pentingnya asupan nutrisi pada masa remaja juga terkait dengan pencegahan penyakit kronis di masa dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis (Margiyanti, 2021). Untuk mengendalikan penyebaran obesitas dan penyakit terkait, penting untuk memahami bagaimana menumbuhkan perilaku makan sehat di kalangan remaja termasuk memahami bagaimana mendorong pilihan makanan sehat sejak usia dini (Ragelienė & Grønhøj, 2020).

Salah satu faktor yang menjadi penyebab remaja mengalami perilaku makan yang kurang baik adalah gaya hidup yang tidak sehat termasuk penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Remaja masa kini banyak menghabiskan waktu mereka dengan ponsel pintar/*smartphone*. Mereka menggunakannya untuk bermain game, menonton video, menjelajahi internet, dan memeriksa notifikasi dari situs jejaring sosial (Buctot et al., 2020). Kegunaan, kenyamanan dan kemudahan akses yang ditawarkan oleh *smartphone* ini telah menciptakan ketergantungan pada benda tersebut. Secara spesifik, remaja diidentifikasi sebagai kelompok yang paling berisiko untuk mengalami kecanduan *smartphone* karena remaja kurang memiliki kendali yang baik dan memanfaatkan *smartphone* sebagai perangkat untuk mengelola perasaan dan kedudukan sosial mereka (Kim et al., 2017).

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), dalam periode 2021-2022 penetrasi pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 77,02% atau 210,03 juta pengguna. Jumlah tersebut sudah menjadi tren peningkatan yang berkelanjutan dari tahun ke tahunnya. Pada tahun 2018, angka penetrasi pengguna internet mencapai 64,8% dan presentasinya

naik menjadi 73,7% pada tahun 2019-2020. Sedangkan tingkat penetrasi internet berdasarkan provinsi yang tertinggi yaitu di DKI Jakarta sekitar 83,39% dan tingkat penetrasi internet berdasarkan umur yang paling tertinggi yaitu pada kelompok umur 13-18 yaitu sekitar 99,16% dengan tingkat kontribusi sebesar 9,62% (APJII, 2022). Selanjutnya temuan survei yang dilakukan oleh Pusat Pelayanan Statistik Dinas Komunikasi, Informatika, dan Statistik Provinsi DKI Jakarta (2019), gawai atau *smartphone* merupakan alat Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) yang paling sering dipakai dengan presentase sebesar 97,33%. Hasil beberapa survei tersebut membuktikan penggunaan internet dan *smartphone* pada remaja cukup tinggi sehingga dapat menyebabkan kecanduan pada *smartphone* jika tidak dikontrol dengan baik.

Kecanduan *smartphone* dikhawatirkan dapat memberikan dampak yang negatif terhadap remaja. Menurut Park & Park (2014) beberapa dari mereka berpotensi lebih besar menghadapi masalah perkembangan mental misalnya emosi yang tidak stabil, kesulitan berkonsentrasi, tertekan, perasaan marah, serta masalah fisik seperti gangguan penglihatan dan pendengaran, kelebihan berat badan, disproporsi tubuh, dan hambatan dalam perkembangan otak. Selain dampak secara fisik dan psikologis ditemukan dampak lain yaitu gangguan fungsi keluarga. Individu yang sering menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* biasanya akan menghadapi hambatan dalam interaksi sosial seperti perubahan pola komunikasi dalam keluarga yang akhirnya dapat mempengaruhi dinamika hubungan antar anggota keluarga (Rini & Huriyah, 2020).

Temuan studi pada remaja di Korea mengungkapkan hubungan

antara waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* dan konsumsi makanan tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan sehat yang lebih tinggi, seperti buah-buahan, sayuran, dan susu ditunjukkan pada berkurangnya pengguna *smartphone*, sedangkan peningkatan tingkat konsumsi makanan tidak sehat termasuk, minuman bersoda, minuman manis, junk food, mie, & makanan ringan, ditemukan di kalangan remaja yang menggunakan ponsel secara berlebihan (Kim et al., 2020). Sebuah studi literatur yang dilakukan oleh Manzoor et al. (2020) juga menemukan siswa usia 12 sampai 30 tahun yang kecanduan atau menggunakan *smartphone* secara berlebihan ditemukan memiliki pola makan yang lebih terganggu, melewatkan makan dan mengkonsumsi pilihan makanan yang tidak sehat.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan observasi dan survei yang dilaksanakan di SMP Negeri 17 Jakarta, di antara 90 remaja usia 13 – 15 tahun yang berpartisipasi, 45 (50%) adalah perempuan dan 45 (50%) laki-laki. Hasil survei menunjukkan sebagian kecil remaja (5,6%) atau 5 responden menggunakan *smartphone* dengan durasi kurang dari 2 jam/hari, sisanya mayoritas remaja menggunakan *smartphone* lebih dari 2 jam/hari. Ikatan Dokter Anak Indonesia merekomendasikan *screen time* tidak lebih dari 2 jam dalam sehari untuk anak usia sekolah menengah (12 – 18 tahun) (IDAI, 2020). Dengan demikian, durasi penggunaan *smartphone* pada remaja di SMP Negeri 17 Jakarta dapat dikatakan cukup tinggi dan melebihi batas yang telah direkomendasikan sehingga dapat menyebabkan remaja rentan mengalami kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dikhawatirkan akan menyebabkan kecanduan *smartphone* dan akan memberikan dampak negatif pada perkembangan dan kesehatan terhadap remaja.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif asosiatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 17 Jakarta dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023 – Juli 2023. Populasi yang menjadi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* berjumlah 207 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana.

Dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen diantaranya *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikembangkan dari Kwon et al. (2013) dimana SAS merupakan skala penilaian terhadap kecanduan *smartphone* terdiri dari 6 faktor dan 34 pernyataan dengan skala likert empat poin (1: “Sangat Tidak Setuju” sampai 4: “Sangat Setuju”). Setelah dilakukan validitas dan reliabilitas pada instrumen kecanduan *smartphone* ini memiliki 34 butir pernyataan yang valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953. Selanjutnya, instrumen perilaku makan bermasalah yang dikembangkan dan mengacu pada instrumen *The Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) oleh Strien et al. (1986) terdiri dari *restrained*, *emotional*, dan *external eating*. Setelah dilakukan validitas dan reliabilitas pada instrumen perilaku makan bermasalah ini memiliki 28 butir pernyataan yang valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,947.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Sebanyak 207 siswa di SMP Negeri 17 Jakarta dijadikan responden. Responden berjenis kelamin laki-laki terdiri dari 41,5% (86 siswa), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan terdiri dari 58,5% (121 siswa). Karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini yaitu 12 hingga 16 tahun. Menurut beberapa para ahli perkembangan manusia, masa remaja digambarkan menjadi dua fase, yakni awal dan akhir. Masa remaja awal sebanding dengan tahun-tahun di sekolah menengah pertama (SMP) atau sekolah menengah atas (SMA) yang melibatkan sebagian besar perubahan fisik dan emosional selama pubertas. Masa remaja akhir merujuk pada bagian terakhir dari periode remaja, sekitar pertengahan hingga akhir dekade kedua kehidupan seseorang. Dengan demikian, karakteristik remaja pada penelitian ini adalah masa remaja awal.

Durasi penggunaan *smartphone* dilihat dari kegiatan di luar akademik di pagi hari (05.00-12.00), di siang hingga sore hari (12.00-18.00) dan di malam hari (18.00-05.00). Durasi penggunaan *smartphone* di pagi hari terbanyak dalam penelitian ini adalah kurang dari 2 jam dan durasi penggunaan *smartphone* di siang serta malam hari terbanyak dalam penelitian ini adalah 2 sampai 4 jam. Dapat disimpulkan bahwa karakteristik durasi penggunaan *smartphone* per hari pada siswa sudah melewati batas rekomendasi dari IDAI.

### Kecanduan *Smartphone* pada Remaja

Dari analisis data instrumen kecanduan *smartphone*, dapat diketahui bahwa skor tertinggi mencapai 111, sementara skor terendah adalah 55 dengan nilai rata-rata sebesar 61,05 dan standar deviasi

(SD) 10,60. Berikut adalah kategori untuk variabel kecanduan *smartphone*.

Tabel 1. Kategori untuk Variabel Kecanduan *Smartphone*

| No    | Kategori              | Jumlah | Persen |
|-------|-----------------------|--------|--------|
| 1     | Rendah (0-33,3%)      | 11     | 5,3    |
| 2     | Sedang (33,3-66,6%)   | 186    | 89,9   |
| 3     | Tinggi (66,6%-100,0%) | 10     | 4,8    |
| Total |                       | 207    | 100,0  |

Berdasarkan data pada tabel 1 terlihat bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang. Terdapat 89,9% responden memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang sedang, 5,3% responden yang rendah, dan 4,8% yang tinggi. Hasil menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* yang sedang dapat disebabkan oleh kemampuan individu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Berikut adalah kategori berdasarkan dimensi kecanduan *smartphone*.

Tabel 2. Kategori Berdasarkan Dimensi Kecanduan *Smartphone*

| Dimensi Kecanduan <i>Smartphone</i>        | Rendah | Sedang | Tinggi |
|--|--------|--------|--------|
| Mengganggu Kehidupan Sehari-hari           | 16,4   | 77,8   | 5,8    |
| Antisipasi Positif                         | 2,9    | 78,7   | 18,4   |
| Penarikan Diri                             | 16,9   | 74,4   | 8,7    |
| Hubungan yang Berorientasi pada Dunia Maya | 15     | 74,4   | 10,6   |
| Penggunaan Berlebihan                      | 8,2    | 73,4   | 18,4   |
| Toleransi                                  | 2,9    | 49,8   | 47,3   |

Ditinjau dari persebaran dimensi pada tabel 2, kecanduan *smartphone* pada remaja masuk dalam kelompok sedang dengan dimensi toleransi sebagai persentase tertinggi sebesar (69,54%). Bentuk toleransi ini terlihat dari perilaku seseorang dalam menghabiskan waktunya untuk penggunaan *smartphone*. Ketidakmampuan menoleransi penggunaan *smartphone*, termasuk kurangnya keinginan untuk membatasi penggunaan *smartphone*, menandakan bahwa remaja memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Menurut penelitian Mulyati & Frieda (2018) ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan pengendalian diri, artinya semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki seseorang maka semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami kecanduan *smartphone*. Di sisi lain, kurangnya pengendalian diri akan menyebabkan peningkatan kecanduan *smartphone*. Individu dengan pengendalian diri yang rendah cenderung melakukan hal-hal berbahaya tanpa mempertimbangkan dampak yang akan terjadi dimasa mendatang (Agusta, 2016). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang lebih lama dari biasanya akan menunjukkan adanya indikasi pada kecanduan *smartphone* (Haug et al., 2015).

### Perilaku Makan Bermasalah pada Remaja

Dari analisis data instrumen perilaku makan bermasalah, dapat diketahui bahwa skor tertinggi mencapai 84, sementara skor terendah adalah 28 dengan nilai rata-rata sebesar 54,57 dan standar deviasi (SD) 9,23. Berikut adalah kategori untuk variabel perilaku makan bermasalah.

Tabel 3. Kategori untuk Variabel Perilaku Makan Bermasalah

| No    | Kategori                | Jumlah | Persen |
|-------|-------------------------|--------|--------|
| 1     | Rendah (0 – 33,3%)      | 37     | 17.9   |
| 2     | Sedang (33,3 – 66,6%)   | 166    | 80.2   |
| 3     | Tinggi (66,6% - 100,0%) | 4      | 1.9    |
| Total |                         | 207    | 100.0  |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Terdapat 80,2% responden memiliki tingkat perilaku makan bermasalah yang sedang, 17,9% responden yang rendah, dan 1,9% yang tinggi. Hasil menunjukkan bahwa perilaku makan bermasalah ini sedang dapat disebabkan karena individu menerapkan perilaku makan yang baik. Berikut adalah kategori berdasarkan dimensi perilaku makan bermasalah.

Tabel 4. Kategori Berdasarkan Dimensi Perilaku Makan Bermasalah

| Dimensi Perilaku Makan Bermasalah | Rendah | Sedang | Tinggi |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|
| <i>Restrained eating</i>          | 32,9   | 62,8   | 4,3    |
| <i>Emotional eating</i>           | 22,2   | 73,9   | 3,9    |
| <i>External eating</i>            | 5,3    | 76,8   | 17,9   |

Ditinjau dari persebaran dimensi pada tabel 4, perilaku makan bermasalah pada remaja masuk dalam kelompok sedang dengan dimensi *external eating* sebagai persentase tertinggi sebesar (63,93%). Dimensi ini mengukur keinginan makan berdasarkan

| Variabel  | B      | t      | Sig.  |
|---|--------|--------|-------|
| Kecanduan <i>Smartphone*</i><br>Perilaku Makan Bermasalah | 17,254 | 10,929 | 0,000 |
|   | 0,528  |        |       |

stimulus dari luar seperti penglihatan konten makanan dari *smartphone* terlepas dari rasa lapar atau kenyang. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki keinginan makan berdasarkan stimulus dari luar. Sejalan dengan hasil penelitian Wijaya (2019) bahwa *external eating* tergolong tinggi disebabkan oleh perilaku makan karena adanya dorongan dari luar misalnya bentuk makanan yang menarik, makanan yang sedang viral, promosi dari tempat makan seperti restoran atau kafe. Perilaku makan ini dapat dipengaruhi oleh media di *smartphone* terhadap makanan, antara lain promosi makanan seperti adanya diskon atau potongan harga, bisa paket sehingga harga lebih murah, dan “*buy one get one*” atau membeli satu makanan dapat satu makanan lagi secara gratis dan media juga memberikan informasi tentang jenis makanan yang baru (Surjadi, 2013). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Fristanti & Ruhana (2021) yang menyatakan konsumsi makanan yang meningkat dapat disebabkan oleh paparan media sosial yang berada di aplikasi pada *smartphone*, dimana tampilan makanan yang diunggah tersebut dapat mempengaruhi minat dan perilaku makan seseorang.

### Pengaruh Kecanduan *Smartphone* terhadap Perilaku Makan Bermasalah pada Remaja

Pada penelitian ini, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah distribusi data bersifat normal atau tidak. Hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) = 0,200 > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Persamaan Regresi Linear

Berdasarkan tabel 5, persamaan regresi:  $\hat{Y} = 17.254 + 0.528X$ , konstanta dan koefisien persamaan regresi ini diperoleh dari kolom B. Berdasarkan analisis data didapatkan nilai  $t_{hit} = 10.929$  dan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, “Kecanduan *smartphone* berpengaruh positif terhadap perilaku makan bermasalah”. Artinya bahwa peningkatan kecanduan *smartphone* akan mengakibatkan peningkatan juga terhadap perilaku makan bermasalah. Selanjutnya perhitungan linearitas dan signifikansi persamaan regresi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel X dan Y.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas dan Signifikansi Persamaan Regresi

| Variabel  | F     | Sig.  |
|---|-------|-------|
| Perilaku Makan Bermasalah*<br>Kecanduan <i>Smartphone</i> | 1,322 | 0,109 |

Hasil perhitungan mengenai signifikansi persamaan regresi terdapat dalam Tabel 6. Diperoleh  $F_{hit} (Tc) = 1,322$  dengan  $p\text{-value} = 0,190 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Artinya, persamaan regresi yang menggambarkan keterkaitan antara perilaku makan bermasalah dan kecanduan *smartphone* bersifat linear atau dapat dijelaskan sebagai garis lurus.

Tabel 7. Hasil Uji Signifikansi Persamaan Regresi

Analisis signifikansi persamaan garis regresi dapat ditemukan dalam Tabel 7, dengan nilai  $F_{hit} (b/a) = 119,436$  dan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ )

dapat ditolak. Artinya, kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan bermasalah. Tabel hasil analisis koefisien korelasi X dan Y serta seberapa besar pengaruhnya dapat ditemukan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi X dan Y

| Variabel   | R     | R Square | F       | Sig.  |
|--|-------|----------|---------|-------|
| Kecanduan <i>Smartphone</i><br>* Perilaku Makan Bermasalah | 0,607 | 0,368    | 119,436 | 0,000 |

Berdasarkan analisis data pada tabel 8, uji signifikansi koefisien korelasi menunjukkan nilai  $r_{xy} = 0,607$  dan  $F_{hit} (F_{change}) = 119,436$ , dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Artinya, koefisien korelasi antara kecanduan *smartphone* dan perilaku makan bermasalah adalah signifikan. Pada penelitian ini, koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel 6 yakni  $R\ square = 0,368$ , yang berarti bahwa 36,8% dari variasi perilaku makan bermasalah dapat dipengaruhi oleh kecanduan *smartphone*, sementara sisanya sebesar 63,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cho et al. (2018) yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi waktu penggunaan dan ketergantungan *smartphone* pada remaja, semakin salah pengenalan pemilihan makanan, yang juga mempengaruhi perilaku pemilihan makanan. Penelitian lainnya yang

| Variabel  | F       | Sig.               |
|---|---------|--------------------|
| Perilaku Makan Bermasalah*<br>Kecanduan <i>Smartphone</i> | 119,436 | 0,000 <sup>b</sup> |

dilakukan oleh Wijaya (2019)

menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara jumlah waktu yang mereka habiskan untuk *smartphone* dengan kebiasaan makan seseorang. Hal ini berarti kebiasaan makan seseorang akan meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*. Selanjutnya hasil temuan Domoff et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang adiktif pada remaja dapat meningkatkan risiko perilaku makan obesogenik atau makanan berkalori tinggi, makan yang tidak teratur, makan yang berlebihan, kecanduan makanan, dan persentase lemak tubuh yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan dari penelitian saat ini dan juga temuan pada penelitian sebelumnya bahwa variabel kecanduan *smartphone* berpengaruh positif terhadap perilaku makan bermasalah. Dengan kata lain, seiring meningkatnya kecanduan *smartphone* pada remaja, tingkat perilaku makan bermasalah juga cenderung meningkat. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah juga biasanya menunjukkan tingkat perilaku makan bermasalah yang rendah.

#### 4. KESIMPULAN

- a. Terdapat pengaruh positif antara tingkat kecanduan *smartphone* dan perilaku makan bermasalah. Artinya, seiring meningkatnya kecanduan *smartphone*, maka semakin meningkatkan peluang perilaku makan bermasalah pada remaja. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah juga biasanya menunjukkan tingkat perilaku makan bermasalah yang rendah.
- b. Koefisien determinasi (KD) pada penelitian ini yaitu 0,368. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecanduan *smartphone* memberikan pengaruh sebesar 36,8% terhadap

perilaku makan bermasalah. Sementara itu, 63,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

#### 5. SARAN

- a. Remaja disarankan untuk membatasi penggunaan *smartphone* dan harus mempertimbangkan kesehatan saat mengonsumsi makanan dan minuman yang dipilih serta remaja sebaiknya memiliki kontrol diri yang baik agar tidak terpengaruh oleh konten makanan yang ada di *smartphone*, yang mungkin berpotensi memengaruhi perilaku makan yang tidak baik.
- b. Orang tua bertanggung jawab terhadap pengawasan penggunaan *smartphone* pada remaja untuk menghindari dan melindungi mereka dari risiko kecanduan *smartphone*. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan perhatian terutama dalam aspek gizi, agar remaja terhindar dari perilaku makan bermasalah.

#### REFERENSI

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). *Survei Profil Internet Indonesia*. <https://apjii.or.id/>
- Buanasita, A., & Hatijah, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 6(1),

- 107–116.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100035.
- Cho, S.-J., Kim, J.-N., Park, S.-J., & Shin, W.-S. (2018). Smartphone Usage Influences the Eating Habits of Middle School Students. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 24(3), 199–211.
- Domoff, S. E., Sutherland, E. Q., Yokum, S., & Gearhardt, A. N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8).
- Fristanti, Y. M., & Ruhana, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Gizi UNESA Di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi UNESA*, 01(02), 89–94.
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307.
- IDAI. (2020). Rekomendasi IDAI Selama Anak Menjalani Sekolah Dari Rumah. In *Committed in Improving the Health of Indonesian Children* (p. 88).
- Kim, K. M., Lee, I., Kim, J. W., & Choi, J. W. (2020). Dietary patterns and smartphone use in adolescents in Korea: A nationally representative cross-sectional study. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(1), 163–173.
- Kim, Y., Lee, N., & Lim, Y. (2017). Gender differences in the association of smartphone addiction with food group consumption among Korean adolescents. *Public Health*, 145, 132–135.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7.
- Manzoor, A., Basri, R., Ali, I., Javaid, S., Amjad, M., Amin, U., & Kamran, H. (2020). Smartphone Addiction/ Overuse and Its Effect on Dietary Behavior and Lifestyle -A Systematic Review. *EAS Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2(5), 289–297.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231.
- Mulyati, T., & Frieda. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Park, C., & Park, Y. R. (2014). The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147–150.
- Pusat Pelayanan Statistik Dinas Komunikasi, Informatika, dan Statistik. (2019). *Survei Penggunaan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (TIK) di DKI Jakarta 2019*.
- Ragelienė, T., & Grønhøj, A. (2020). The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior. A systematic literature

- review. *Appetite*, 148(November 2019).
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1–64.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Strien, T. V., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *Archives of Pharmacal Research*, 5(2), 295–315.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa : Studi Kasus di Jakarta BAKERY. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(6), 416–421.
- Wijaya, K. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Emerging Adults. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1606–1616.