

## RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

# Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta

## *The Associations Between Social Media Use with Eating Behavior, Physical Activity, and Nutrition Status among Adolescents in DKI Jakarta*

Salsabila Nur Idzhni Amalia<sup>1</sup>, Yessi Crosita Octaria<sup>1\*</sup>, Taufik Maryusman<sup>1</sup>, Iin Fatmawati Imrar<sup>1</sup><sup>1</sup>Nutrition Program, Faculty of Health Sciences, University of Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Depok, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 15-09-2023

Accepted: 29-12-2023

Published online: 31-12-2023

**\*Koresponden:**

Yessi Crosita Octaria

[yessi@upnvj.ac.id](mailto:yessi@upnvj.ac.id)

DOI:

10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198

**Tersedia secara online:**[https://e-](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)[journal.unair.ac.id/AMNT](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)**Kata Kunci:**

Remaja, Perilaku makan, Status gizi, Aktivitas fisik, Media sosial

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Meningkatnya penggunaan media sosial pada remaja dapat menyebabkan aktivitas fisik yang lebih rendah. Selain itu, pertumbuhan pemasaran makanan dan minuman yang tidak sehat tidak dapat dihindari. Singkatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada masalah gizi, perilaku makan, dan aktivitas fisik.

**Tujuan:** Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan status gizi, perilaku makan, dan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan melibatkan 187 siswa dari SMA di Jakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), kuesioner pola penggunaan media sosial, dan pengukuran antropometri untuk mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan usia. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*.

**Hasil:** Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan status gizi. Jenis paparan konten media sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi, perilaku makan, dan aktivitas fisik. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi ( $p=0,022$ ) dan durasi ( $p=0,003$ ) penggunaan media sosial dan perilaku makan. Demikian juga, ada hubungan yang signifikan antara frekuensi ( $p=0,021$ ) dan durasi ( $p=0,005$ ) penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik.

**Kesimpulan:** Durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dikaitkan dengan pola makan yang lebih berisiko dan aktivitas fisik remaja yang lebih rendah. Oleh karena itu, edukasi gizi pada remaja juga harus mencakup topik penggunaan media sosial.

**PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan internet, media sosial telah menjadi salah satu kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan di Indonesia<sup>1</sup>. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), media sosial menjadi konten yang paling banyak diakses, dengan 89,15% dari seluruh pengguna internet mengunjungi halaman media sosial<sup>2</sup>. Sebagian besar pengguna media sosial adalah individu berusia 14-25 tahun yang disebut sebagai "Digital Natives"<sup>3</sup>. Oleh karena itu, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perilaku individu.

Salah satu dampak penggunaan media sosial adalah gizi. Media sosial dapat mempengaruhi status gizi penggunaannya karena dapat mengubah pola aktivitas fisik dan perilaku makan. Perilaku ini terutama terjadi pada

remaja, kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi lebih, termasuk kelebihan berat badan dan obesitas. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi global pada remaja yang mengalami obesitas adalah 6,8% pada tahun 2016. Prevalensi obesitas ini lebih tinggi dibandingkan dengan pada tahun 2010 sebesar 4,9% dan pada tahun 2000 sebesar 2,9%<sup>4</sup>. Indonesia termasuk dalam peningkatan prevalensi gizi lebih di kalangan remaja secara global. Prevalensi ini sangat tinggi terutama di daerah perkotaan, seperti Jakarta. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, di Provinsi DKI Jakarta, prevalensi gizi lebih (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 15,14% mengalami kelebihan berat badan dan 10,01% mengalami obesitas. Sementara itu, pada remaja usia 16-18 tahun, 12,76% dilaporkan mengalami kelebihan berat badan dan 8,29% mengalami obesitas<sup>5</sup>.

Hipotesis utamanya adalah bahwa kelebihan gizi pada kelompok remaja terjadi karena adanya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah pola penggunaan media sosial. Perubahan ini tidak hanya terkait dengan penggunaan media sosial tetapi juga konten yang diakses, konten yang menggambarkan gaya hidup barat yang "hype dan trendy", terutama makanan cepat saji. Perilaku makan orang barat rata-rata mengandung tinggi, energi, gula, lemak, dan garam, serta rendah serat, dan berasal dari konsumsi makanan cepat saji, makanan *ultra-processed*, dan minuman<sup>6</sup>. Di sisi lain, remaja dapat menggunakan media sosial selama 2-3 jam atau bahkan lebih setiap harinya, yang menyebabkan rendahnya aktivitas fisik dan mengurangi penggunaan energi<sup>7</sup>. Secara bersamaan, perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik akan berkontribusi pada perubahan status gizi.

Penelitian oleh Wijaya pada tahun 2019 terhadap individu berusia 18-25 tahun mengenai perilaku makan menunjukkan bahwa 38,8% responden mengakses konten kuliner di media sosial untuk mencari referensi mengenai makanan dan tempat makan, 63,9% responden mudah terpengaruh oleh konten kuliner baik melalui gambar maupun video, dan 54,6% responden akan melakukan pemesanan makanan ketika melihat konten di media sosial. Penelitian ini juga menyoroti korelasi positif yang signifikan ( $r=0,294$ ) ( $p=0,002$ ) antara intensitas penggunaan *smartphone* dan perilaku makan<sup>8</sup>. Selain mempengaruhi perilaku makan, pola penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Peningkatan penggunaan media sosial sering kali sejalan dengan perilaku sedentari. Waluyo et al. 2019 menemukan bahwa di antara siswa SMP, hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik menunjukkan korelasi yang tidak signifikan dan lemah ( $r=0,005$ ) ( $p=0,928$ )<sup>9</sup>.

Mengingat pentingnya penggunaan media sosial dan potensi dampak penggunaan yang berlebihan terhadap status gizi di kalangan remaja serta tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja di Provinsi DKI Jakarta, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi di kalangan remaja di Provinsi DKI Jakarta.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Total sampel untuk penelitian ini adalah 187 siswa SMA yang dipilih secara acak dari 2 SMA negeri di Provinsi DKI Jakarta. Perhitungan sampel menggunakan *software* Sample Size 2.0; jumlah sampel minimum dikalikan dua dan ditambahkan 10% untuk mengantisipasi *drop out*. Kriteria

inklusi adalah berusia 16-18 tahun, sedang menempuh pendidikan di SMAN 9 Jakarta dan SMAN 53 Jakarta, berdomisili di DKI Jakarta, memiliki akun media sosial yang aktif minimal satu akun, dapat berkomunikasi dengan baik, mendapatkan izin dari wali kelas, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi adalah remaja yang menolak untuk berpartisipasi atau tidak mengisi kuesioner.

Antropometri diukur dengan menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise* untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran dilakukan oleh peneliti dan enumerator terlatih yang merupakan mahasiswa gizi. Pola penggunaan media sosial diidentifikasi dengan menggunakan kuesioner yang berisi frekuensi, durasi, dan paparan konten (konten kuliner dan aktivitas fisik). Peneliti berfokus pada konten yang sadar kesehatan terkait makanan dan aktivitas fisik sebagai paparan. Paparan ini mencakup konten yang berkaitan dengan persiapan dan akses makanan sehat dan konten yang mendorong aktivitas fisik, seperti konten yang berkaitan dengan kebugaran. Kuesioner dimodifikasi dari penelitian Artadini pada tahun 2022<sup>10</sup>. Untuk kuesioner ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap 30 responden di SMAN 51 Jakarta.

Data perilaku makan dan aktivitas fisik dikumpulkan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) diadaptasi dari penelitian Amelia pada tahun 2022<sup>11</sup>, sedangkan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) diadaptasi dari penelitian HSE pada tahun 2002<sup>12</sup>. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) berisi tentang makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan berisiko (manis, asin, berlemak). Hasil *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan perhitungan MET<sup>12</sup>.

Penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di DKI Jakarta" ini dilakukan dengan persetujuan etik penelitian yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta dengan nomor 124/V/2023/KEPK.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16-17 tahun, dengan proporsi masing-masing 41,7% dan 40,6%; usia ini merupakan fase remaja akhir. Distribusi jenis kelamin relatif seimbang, namun jumlah remaja laki-laki sedikit lebih banyak, yaitu 50,8% dari total responden. Untuk status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (64,7%). Namun, ada juga sekitar 10% remaja dengan status gizi kurang dan hampir 25% remaja dengan status gizi lebih dan obesitas.

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik responden (2023)

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
16 tahun	78	41,7
17 tahun	76	40,6

Karakteristik	Frekuensi	%
18 tahun	33	17,6
Jenis kelamin		
Laki-laki	95	50,8
Perempuan	92	49,2
Sekolah		
SMAN 9 Jakarta	102	54,5
SMAN 53 Jakarta	85	45,5
Kelas		
X (Kelas 10)	62	33,2
XI (Kelas 11)	125	66,8
Status gizi		
Gizi kurang	20	10,7
Normal	121	64,7
Gizi lebih	23	12,3
Obesitas	23	12,3

Gambaran pola penggunaan media sosial pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (64,2%) menggunakan media sosial dengan frekuensi yang tinggi, yaitu lebih dari empat kali/hari, namun dengan durasi yang singkat, yaitu 1-3 jam/hari, sebanyak 106 responden (56,7%). Terkait konten yang diakses,

sebagian besar responden terpapar dengan berbagai macam konten kuliner (54%) dan konten aktivitas fisik (60,4%). Lebih dari separuh (54%) memiliki perilaku makan yang baik dan 46% memiliki aktivitas fisik yang sedang.

**Tabel 2.** Gambaran penggunaan media sosial, perilaku makan, dan aktivitas fisik

Variabel	Frekuensi	%
Frekuensi penggunaan		
Rendah (1-4 kali/hari)	67	35,8
Tinggi (>4 kali/hari)	120	64,2
Durasi penggunaan		
Rendah (1-3 jam/hari)	106	56,7
Tinggi (>3 jam/hari)	81	43,3
Paparan konten (konten kuliner)		
Terpapar	101	54
Tidak terpapar	86	46
Paparan konten (konten aktivitas fisik)		
Terpapar	113	60,4
Tidak terpapar	74	39,6
Perilaku makan		
Baik	102	54,5
Tidak baik	85	45,5
Aktivitas fisik		
Ringan	28	15
Sedang	86	46
Berat	73	39

Analisis bivariat pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan ( $p\text{-value}=0,022$ ), dimana remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih buruk. Lebih dari separuh (51,7%) responden dengan frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi atau mengakses media sosial setidaknya empat kali sehari memiliki perilaku makan yang buruk. Di sisi lain, mayoritas (65,7%) responden dengan frekuensi penggunaan media sosial yang lebih rendah cenderung memiliki perilaku makan yang baik. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan ( $p\text{-value}=0,003$ ). Mayoritas, 58% responden dengan durasi penggunaan media sosial yang lebih lama

atau mengakses media sosial setidaknya 3 jam atau lebih per hari memiliki perilaku makan yang buruk. Sementara responden dengan durasi penggunaan media sosial yang rendah, mayoritas (64,2%) memiliki perilaku makan yang baik. Fakta ini mungkin berhubungan dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang membatasi waktu seseorang untuk mengakses, menyiapkan, dan memanfaatkan makanan yang lebih sehat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Amelia pada tahun 2022 yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial Instagram dengan pola makan tidak seimbang ( $p\text{-value}=0,046$ ) dan hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial Instagram dengan pola makan tidak seimbang ( $p\text{-value}=0,026$ )<sup>11</sup>. Penelitian pada remaja usia 13-15 tahun di Kendal juga menunjukkan hasil yang

serupa, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gawai dengan pola makan yang kurang sehat dengan nilai  $p\text{-value}=0,014$ . Durasi *screen time* merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku atau pola makan seseorang. Faktor ini terjadi

karena adanya iklan dan promosi di *smartphone* atau media sosial mengenai kuliner yang sebagian besar sudah dipengaruhi oleh gaya hidup terkini, seperti makanan berisiko yang mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi<sup>13</sup>.

**Tabel 3.** Hubungan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, perilaku makan, dan aktivitas fisik

Variabel	Frekuensi Penggunaan Media Sosial				<i>p-value</i>	Durasi Penggunaan Media Sosial				<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah			Tinggi		Rendah		
	n	%	n	%		n	%	n	%	
<b>Perilaku makan</b>										
Tidak baik	62	51,7	23	34,3	0,022	47	58	38	35,8	0,003
Baik	58	48,3	44	65,7		34	42	68	64,2	
Total	120	100	67	100		81	100	106	100	
<b>Aktivitas fisik</b>										
Ringan	24	20	4	6	0,021	20	24,7	8	7,5	0,005
Sedang	55	45,8	31	46,3		34	42	52	49,1	
Berat	41	34,2	32	47,8		27	33,3	46	43,4	
Total	120	100	67	100		81	100	106	100	

Hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial dan aktivitas fisik adalah signifikan ( $p\text{-value}=0,021$ ). Remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial yang rendah cenderung memiliki aktivitas fisik sedang hingga tinggi, dengan proporsi masing-masing 46,3% dan 47,8%. Pada saat yang sama, 20% remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi memiliki aktivitas fisik yang rendah dibandingkan dengan hanya 6% pada kelompok frekuensi penggunaan media sosial yang rendah. Selain itu, ada juga hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,005$ ;  $p<0,05$ ). Responden dengan durasi penggunaan media sosial yang rendah cenderung memiliki aktivitas fisik sedang (49,1%) dan berat (43,4%). Dari remaja dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi, hampir 25% memiliki aktivitas fisik yang rendah dibandingkan dengan hanya 7,5% remaja dengan aktivitas fisik yang rendah pada kelompok dengan durasi penggunaan media sosial yang rendah.

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Surabaya juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan berolahraga ( $p\text{-value}=0,000$ ), dimana intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan kebiasaan berolahraga yang lebih buruk<sup>14</sup>. Namun, hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan pada remaja usia 13-15 tahun di Kendal. Penelitian tersebut menunjukkan tidak ada

hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,928$ ). Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial yang berbeda-beda pada setiap individu<sup>9</sup>. Hasil yang bertentangan ini menimbulkan diskusi lain: Apakah penggunaan media sosial selalu berbahaya? Penggunaan media sosial sering dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak aktif. Meningkatnya penggunaan media sosial, baik dari segi frekuensi maupun durasi, memberikan waktu yang lebih singkat untuk beraktivitas fisik<sup>15</sup>. Ada sebuah temuan menarik mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik di kalangan remaja di Amerika Serikat. Studi ini menyoroti bahwa di antara siswa yang aktif secara fisik, penggunaan media sosial yang sering dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk berolahraga setiap hari (ME 50,1%, 95% CI 49,2%-51,0%). Penggunaan media sosial yang sering di kalangan siswa yang tidak aktif dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih rendah untuk berolahraga setiap hari (ME 15,8%, 95% CI 15,1%-16,4%)<sup>16</sup>. Data ini menunjukkan bahwa masalahnya mungkin bukan pada penggunaan media sosial itu sendiri, tetapi bagaimana media sosial dapat digunakan secara optimal untuk mendukung kesehatan remaja? Oleh karena itu, peneliti mengamati konten yang diakses terkait makanan dan aktivitas fisik, di mana peneliti berfokus pada paparan konten yang sadar kesehatan terkait makanan dan aktivitas fisik.

**Tabel 4.** Hubungan antara paparan konten kuliner, perilaku makan, paparan konten aktivitas fisik, dan aktivitas fisik

Perilaku Makan	Paparan Konten Kuliner				<i>p-value</i>
	Terpapar		Tidak Terpapar		
	n	%	n	%	
Tidak Baik	50	49,5	35	40,7	0,228
Baik	51	50,5	51	59,3	
Total	101	100	85	100	
Aktivitas Fisik	Paparan Konten Aktivitas Fisik				<i>p-value</i>
	Terpapar		Tidak Terpapar		
	n	%	n	%	
Ringan	13	11,5	15	20,3	0,157
Sedang	51	45,1	35	47,3	

Berat	49	43,4	24	32,4
Total	113	100	74	100

Penelitian ini menemukan bahwa hubungan antara paparan konten kuliner yang sadar kesehatan dengan perilaku makan tidak signifikan ( $p\text{-value}=0,228$ ). Hubungan ini dapat terjadi karena paparan konten di media sosial harus diaplikasikan menjadi sebuah tindakan di kehidupan nyata sehingga paparan konten kuliner dapat berdampak pada perilaku makan seseorang yang terpapar konten sehat. Namun, dampaknya mungkin tidak langsung dan mudah diukur. Paparan tersebut diharapkan dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Konten yang dibagikan oleh teman dan *influencer* sangat mungkin mempengaruhi pengikut untuk membeli dan mengonsumsi makanan dan

minuman yang dibagikan di media sosial. Namun, paparan konten mungkin tidak secara langsung mempengaruhi perilaku makan seseorang. Tidak semua orang yang menyukai konten kuliner dapat terpengaruh dan mengubah perilaku makan menjadi lebih baik atau lebih buruk. Temuan ini memberikan wawasan tambahan bahwa pengaruh frekuensi dan durasi paparan lebih besar terhadap perilaku makan dan mungkin status gizi jika dibandingkan dengan pengaruh jenis konten yang disajikan atau terpapar. Seperti hubungannya dengan perilaku makan, hubungan antara paparan konten aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik yang sebenarnya diperoleh hasil yang tidak signifikan ( $p\text{-value}=0,157$ ).

**Tabel 5.** Hubungan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan status gizi

Variabel	Status Gizi										p-value
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Frekuensi Penggunaan Media Sosial											
Tinggi	14	7,5	76	40,6	17	9,1	13	7	120	100	0,588
Rendah	6	3,2	45	24,1	6	3,2	10	5,3	67	100	
Total	20	10,7	121	64,7	23	12,3	23	12,3	187	100	
Penggunaan Media Sosial											
Tinggi	10	5,3	48	25,7	13	7	10	5,3	81	100	0,448
Rendah	10	5,3	73	39	10	5,3	13	7	106	100	
Total	20	10,7	121	64,7	23	12,3	23	12,3	187	100	

Penelitian ini mencoba menjawab pertanyaan penting tentang peran penggunaan media sosial dalam perilaku makan dan aktivitas fisik remaja, terutama di lingkungan perkotaan. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana frekuensi dan durasi penggunaan media sosial lebih menentukan daripada paparan konten tertentu. Namun, dalam evaluasi yang lebih terarah, terdapat bukti hasil yang menjanjikan untuk penggunaan media sosial dalam meningkatkan perilaku sehat di antara penggunanya. Sebagai contoh, dalam konteks Indonesia, penggunaan *platform* media sosial untuk mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak di kalangan perempuan muda di daerah perkotaan menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif<sup>17</sup>. Sebuah studi metode campuran di Inggris selama pandemi COVID-19 juga menunjukkan hasil positif terkait penggunaan media sosial untuk menginformasikan pesan kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, pola makan sehat, dan kualitas hidup kepada khalayak<sup>18</sup>. Oleh karena itu, kampanye kesehatan masyarakat tidak boleh mengabaikan media sosial sebagai *platform* yang penting; sebaliknya, para remaja harus berinvestasi lebih banyak untuk membuat konten yang berhubungan dengan kesehatan menjadi sangat tersedia, terlihat, dan dapat diakses untuk menyeimbangkan konten yang tidak sehat yang disebar. Selain itu, literasi media sosial atau *online* juga harus menjadi keterampilan yang penting untuk dikembangkan di kalangan remaja untuk memilih konten yang "sehat" dengan bijak demi kesehatan.

Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan, dimana remaja dengan frekuensi yang lebih tinggi dan durasi yang lebih lama cenderung memiliki perilaku makan yang lebih buruk ( $p=0,022$  dan  $p=0,003$ ). Demikian juga, hubungan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik juga signifikan secara statistik, dimana remaja dengan frekuensi yang lebih tinggi dan durasi yang lebih lama dalam menggunakan media sosial cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih moderat ( $p=0,021$  dan  $p=0,005$ ). Namun, peneliti tidak menemukan korelasi yang signifikan antara pola penggunaan media sosial dan IMT ( $p > 0,05$ ). Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa paparan terhadap topik kuliner dan aktivitas fisik yang sadar akan kesehatan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku makan dan aktivitas fisik di antara para responden penelitian ( $p > 0,05$ ). Hasil ini memberikan wawasan tentang bagaimana frekuensi dan durasi penggunaan media sosial lebih menentukan perilaku makan dan aktivitas fisik di kalangan remaja daripada paparan konten tertentu yang sadar akan kesehatan. Namun, dalam evaluasi yang lebih terarah, ada bukti hasil yang menjanjikan untuk penggunaan media sosial dalam meningkatkan perilaku sehat di antara penggunanya. Oleh karena itu, kampanye kesehatan masyarakat tidak boleh mengabaikan media sosial sebagai *platform* yang penting; sebaliknya, para remaja harus berinvestasi lebih banyak untuk membuat konten yang berhubungan dengan kesehatan tersedia, terlihat, dan dapat diakses untuk menyeimbangkan konten yang tidak sehat yang

**KESIMPULAN**

disebarkan. Selain itu, penggunaan media sosial yang bijak di kalangan remaja juga harus menjadi keterampilan yang penting untuk dikembangkan agar dapat memilih konten yang bermanfaat bagi kesehatan.

#### ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen Program Studi Sarjana Gizi, terutama pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran terhadap penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat pada penelitian ini.

#### Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

Semua penulis tidak memiliki *conflict of interest* terhadap artikel ini. Penelitian ini didanai oleh penulis dan tim peneliti lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Roma Doni, F. Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering* **3**, 15–23 (2017).
2. APJII. *Profil Internet Indonesia 2022*. (2022).
3. Gupta, S. & Bashir, L. Social Networking Usage Questionnaire: Development and Validation in an Indian Higher Education Context. *Turkish Online Journal of Distance Education* **19**, 214–227 (2018).
4. WHO. *World Health Statistics 2022*. <http://apps.who.int/bookorders>. (2022).
5. RISKESDAS. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. (2018).
6. Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E. & Fatimawali. Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota BITUNG. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* **4**, (2016).
7. Andriani, F. W. & Indrawati, V. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* **1**, 14–22 (2021).
8. Wijaya, K. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Emerging Adults. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* **8**, 1606–1616 (2019).
9. Waluyo, I. *et al.* Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tahun 2018. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* **6**, 160–166 (2019).
10. Artadini, G. M. Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial, Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Upn Veteran Jakarta. (Upn Veteran Jakarta, 2022).
11. Amelia, G. Hubungan Penggunaan Akun Kuliner Terhadap Paparan Konten Makanan Media Sosial di Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Gizi Fikes Upn Veteran Jakarta. (Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 2022).
12. HSE. International Physical Activity Questionnaire - Short Form. <https://www.hse.ie/eng/about/who/cspd/ncps/ncpr/copd/pulmonary-rehabilitation/international-physical-activity-questionnaire-ipaq.pdf> (2002).
13. Mega Kumala, A., Margawati, A. & Rahadiyanti, A. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College* **8**, 73–80 (2019).
14. Sabatini Setiawati, F., Mahmudiono, T., Ramadhani, N. & Fadiyah Hidayati, K. Intensity of Social Media Usage, Exercise Habits, and Obesity among Adolescent in Senior High School 6 Surabaya 2019. 142–148 (2019) doi:10.2473/amnt.v3i3.2019.
15. Kurnia, A. D., Melizza, N., Masruroh, N. L. & Prasetyo, Y. B. Hubungan Antara Penggunaan Sosial Media dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority* **5**, 1–7 (2022).
16. Shimoga, S. V., Erlyana, E. & Rebello, V. Associations of Social Media Use with Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. *J Med Internet Res* **21**, (2019).
17. Januraga, P. P. *et al.* Qualitative Evaluation of a Social Media Campaign to Improve Healthy Food Habits among Urban Adolescent Females in Indonesia. *Public Health Nutr* **24**, S98–S107 (2021).
18. Goodyear, V. A. *et al.* Social Media Use Informing Behaviours Related to Physical Activity, Diet and Quality of Life during COVID-19: a Mixed Methods Study. *BMC Public Health* **21**, (2021).