

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI REMAJA

Chairunisa Nur Rarastiti¹, Umar Hidayat¹

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ivet

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 10 Januari 2025

Direvisi 17 Januari 2025

Disetujui 25 Januari 2025

Keywords:

Adolescents; nutritional status; social media.

Abstrak

Usia remaja membutuhkan gizi yang tinggi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi pada remaja dipengaruhi berbagai faktor dan salah satu faktor eksternalnya adalah media sosial. Akses informasi yang cepat, interaksi sosial, dan berbagai aktivitas di media sosial memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk dalam hal pola makan dan kebiasaan hidup yang berkaitan dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 132 responden. Data responden diperoleh melalui pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan serta pengisian kuesioner meliputi usia, jenis kelamin dan pertanyaan mengenai penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja ($p=0.000$; $r=0.511$). Penggunaan media sosial yang intens dapat berdampak positif maupun negatif terhadap status gizi, tergantung pada durasi dan jenis informasi yang diakses. Penting untuk meningkatkan literasi gizi di kalangan remaja dan memperkenalkan pendekatan yang lebih sehat dan realistis terkait dengan gizi di platform media sosial.

Abstract

Adolescents require high levels of nutrition for growth and development. Nutritional status in adolescents are influenced by various factors, which one is social media. Fast access to information, social interaction and various activities on social media influence many aspects of teenagers' lives, including eating patterns and habits related to nutritional status. The aim of this study is to analyze relationship between social media and nutritional status in adolescents. This research design is cross sectional with 132 respondents. Respondent data was obtained through anthropometric measurements including weight and height then filling out a questionnaire including age, gender and questions regarding social media use. The research results showed that there was a relationship between social media and nutritional status in adolescents ($p=0.000$; $r=0.511$). Intense social media can have a positive or negative impact on nutritional status, depending on the duration and type of information accessed. It is important to increase nutritional literacy among youth and introduce a healthier and more realistic approach to nutrition on social media platforms.

✉ Alamat Korespondensi: Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ivet, Jalan Pawiyatan Luhur No. 16, Semarang,
Jawa Tengah, Indonesia 50232
E-mail: chairunisaras@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase penting dalam kehidupan karena remaja mengalami perubahan baik dari segi fisik, psikososial, dan kognitif. Periode usia yang rentan mengalami masalah gizi dapat terjadi pada usia remaja, karena adanya kebutuhan gizi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan (Adiba et al., 2020). Status gizi pada remaja diantaranya dipengaruhi oleh kebiasaan makan sehari-hari, yang juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, salah satunya yaitu media sosial. Media sosial telah berkembang pesat dan menjadi salah satu sarana dalam kehidupan sehari-hari remaja. Sebuah penelitian melaporkan bahwa sekitar 85% remaja berusia 12 hingga 17 tahun menggunakan media sosial (Jeong & Shin, 2022). Media sosial sangat terkait dengan para *influencer*. Akses informasi yang cepat, interaksi sosial, dan berbagai aktivitas di media sosial memengaruhi banyak aspek kehidupan remaja, termasuk dalam hal pola makan dan kebiasaan hidup yang berkaitan dengan status gizi.

Seiring dengan berkembangnya teknologi, dapat menyebabkan remaja semakin malas. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi persepsi diri, pola makan, dan kebiasaan hidup seseorang (Plaisime et al., 2020). Penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan risiko kesehatan karena kurangnya aktivitas secara fisik. Media sosial dapat membuat seseorang menghabiskan berjam-jam di depan layar, baik itu melalui ponsel, komputer, atau tablet. Akibatnya, banyak waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas fisik atau berolahraga justru dihabiskan untuk berselancar di media sosial. Hal tersebut berkontribusi pada gaya hidup sedentari, yang dapat meningkatkan risiko obesitas maupun gangguan kesehatan lainnya (Azzahra & Puspita, 2022). Penelitian menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dan kebiasaan makan yang buruk pada remaja. Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan duduk dalam waktu lama dan berisiko obesitas (Akyakar et al., 2024).

Meningkatnya penggunaan media sosial menjadi sarana yang luas untuk penyebaran informasi, baik positif maupun negatif mengenai pola makan, diet, dan gaya hidup. Media sosial juga digunakan untuk membeli makanan siap saji dan cemilan. Saat ini, remaja tidak selalu dalam pengawasan orang tua maupun sekolah untuk memilih yang mereka konsumsi (Shinde & Garg, 2020). Iklan makanan cepat saji dan produk olahan yang muncul di platform media sosial juga dapat berkontribusi pada konsumsi makanan yang tidak bergizi, yang dapat menimbulkan masalah gizi. Di Kota Semarang, paparan media sosial di kalangan remaja sangat tinggi. Terutama mereka menggunakannya untuk mengakses makanan dan minuman. Studi sistematis tentang dampak media sosial terhadap konsumsi makanan pada anak menunjukkan bahwa dampak media sosial berkorelasi positif untuk makanan yang tidak sehat. Anak-anak yang terpapar iklan makanan tidak sehat berisiko lebih tinggi untuk memilih makanan dan minuman yang diiklankan sehingga memberikan dampak pada peningkatan asupan kalori (Adiba et al., 2020).

Media sosial juga sering kali menjadi tempat dimana remaja terpapar pada standar kecantikan atau bentuk tubuh (Dwitami et al., 2024). Hal ini dapat memengaruhi persepsi terhadap tubuh sendiri dan cara mereka mengelola pola makan serta keseimbangan gizi. Studi menunjukkan, bahwa postingan orang yang bukan pakar akan menimbulkan informasi yang tidak tepat. Contohnya postingan mengenai penurunan berat badan dari bukan pakarnya dapat menyebabkan persepsi negatif pada pengikut dan berdampak negatif pada sikap makan sehat. Selain itu, paparan foto selebritas atau teman sebaya di media sosial juga memengaruhi persepsi citra tubuh. Sebaliknya, siswa yang mengikuti postingan pakar yang ahli tentang makan sehat di media sosial cenderung memiliki sikap makan sehat yang ideal (Akyakar et al., 2024).

Media sosial dapat menjadi sarana untuk menyebarkan informasi yang mendidik tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta cara-cara untuk menjaga keseimbangan gizi yang baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk mengkaji secara lebih mendalam hubungan

antara penggunaan media sosial dan status gizi remaja. Pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh media sosial terhadap kebiasaan makan dan status gizi remaja dapat membantu berbagai pihak untuk memberikan arahan yang tepat pada remaja dalam memilih informasi yang sehat dan bermanfaat. Dengan demikian, penggunaan media sosial dapat dikelola dengan bijak dan memberikan manfaat untuk mendukung gaya hidup sehat.

METODE

Desain penelitian adalah *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 8 Kota Semarang. Menggunakan rumus Slovin diperoleh sampel sejumlah 132 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024. Variabel yang diteliti yaitu tingkat penggunaan media sosial dan status gizi remaja. Data identitas responden dan penggunaan media sosial diperoleh melalui pengisian kuesioner. Kuesioner penggunaan media sosial menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) merupakan kuesioner berisi enam item yang mencerminkan dimensi penggunaan media sosial yaitu: *saliency, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict*, dan *relapse* (Sumaryati et al., 2024). Penilaian kuisisioner dilakukan dengan memberikan poin (1= sangat jarang, 2= jarang, 3= kadang-kadang, 4= sering, dan 5= sangat sering) (Paigemetcalfe, 2021). Setiap item diberikan nilai kemudian dijumlah dan dikategorikan. Tingkat adiksi media sosial dikategorikan tinggi jika poin ≥ 24 poin dan rendah jika ≤ 23 (Pertiwi & Nadhiroh, 2023). Data status gizi berdasarkan indeks massa tubuh per umur (IMT/U) diperoleh melalui pengukuran antropometri dan dikategorikan Gizi kurang (-3 SD sd < -2 SD); Gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD); Gizi lebih ($+1$ SD sd $+2$ SD); Obesitas ($>+2$ SD) (Kemenkes RI, 2020).

Analisis data dilakukan berdasarkan kategori pengukuran masing-masing dengan menggunakan program komputer secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan penggunaan media sosial dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik umum responden terdiri dari usia dan jenis kelamin responden. Distribusi frekuensi responden meliputi karakteristik responden, kategori penggunaan media sosial dan kategori status gizi disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Jumlah Sampel (132 siswa)	
	n	%
Usia		
13 tahun	62	47
14 tahun	70	53
Jenis kelamin		
Laki-laki	58	44
Perempuan	74	56
Kategori Penggunaan Media Sosial		
Rendah	95	72
Tinggi	37	28
Status Gizi menurut IMT/U		
Gizi kurang	14	10,6
Gizi baik	101	76,5
Gizi lebih	17	12,9

Sumber: Data Primer (2024)

Hasil distribusi frekuensi menggambarkan sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 53%. Usia remaja merupakan usia yang dipengaruhi oleh kebiasaan sosial, hingga ragam gaya hidup. Penggunaan media sosial pada responden sebagian besar termasuk dalam kategori rendah yaitu 72%. Meskipun memiliki *gadget* dan selalu menggunakan media sosial, siswa masih mengalokasikan waktu untuk belajar, mengerjakan tugas sekolah maupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pengaruh media sosial terhadap status gizi seseorang, terutama pada kelompok remaja atau anak muda sangat signifikan, baik secara positif maupun negatif. Media sosial menawarkan akses mudah ke berbagai informasi, namun juga membawa tantangan terkait penyebaran informasi yang tidak selalu akurat (Bozzola et al., 2022).

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan 76.5% responden dengan status gizi baik. Pada remaja, status gizi sangat penting karena berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal. Kurang gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, sementara gizi lebih akan berisiko terhadap penyakit kronis di masa mendatang. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat kompleks dan saling terkait (Dwitami et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan edukasi gizi, akses terhadap makanan sehat, faktor-faktor psikologis, sosial, dan budaya sangat diperlukan untuk membantu remaja mencapai status gizi yang optimal. Selain itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi remaja.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Uji hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi dilakukan menggunakan uji Spearman yang disajikan pada Tabel 2. Berdasarkan hasil uji hubungan didapatkan nilai $p = 0.000$ dan nilai $r = 0.511$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi.

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
Penggunaan Media Sosial	<i>Correlation Coefficient</i>	0,511
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
	N	132

Sumber: Data Primer, 2024

Penggunaan media sosial kaitannya dengan status gizi remaja yang pada penelitian ini merupakan siswa SMP menunjukkan hasil berhubungan. Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Pertiwi & Nadhiroh, 2023) dan (Husna & Puspita, 2020). Remaja adalah kelompok yang tergolong tinggi dalam menggunakan media sosial khususnya dalam hal berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial, mencari hiburan, dan informasi. Penggunaan *gadget* atau akses media sosial yang berlebihan memiliki efek yang berbeda pada individu. Salah satunya adalah memengaruhi perilaku makan dan berat badan. *Screen-time* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat asupan makan menjadi tidak sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat memengaruhi status gizi. Ketika remaja menghabiskan waktu panjang dalam mengakses media sosial, maka alokasi waktu yang dapat dilakukan untuk melakukan aktivitas fisik akan berkurang (Kurnia et al., 2022).

Penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi pola konsumsi seseorang hingga akhirnya dapat memengaruhi status gizi mereka. Melalui promosi yang ada di media sosial, sebagian besar remaja sangat mudah terpengaruh membeli makanan ataupun minuman. Banyak iklan makanan cepat saji atau produk olahan yang penuh dengan gula, garam, dan lemak tersebar di media sosial, dan hal tersebut dapat memengaruhi pola makan. Makanan tersebut sering kali dikemas dengan cara yang menarik dan mengundang nafsu makan, tetapi tidak memberikan manfaat gizi yang baik (Qutteina et al., 2022). Remaja, sering kali lebih tertarik terhadap pengaruh iklan, sehingga cenderung

mengonsumsi makanan tidak sehat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi mereka. Camilan yang dikonsumsi mengandung tinggi kalori dan lemak namun rendah serat sehingga akan memberikan sumbangan tinggi kalori. Akibatnya, berisiko mengalami obesitas (Li et al., 2024). Penting untuk menyadari bahwa media sosial memiliki pengaruh besar pada remaja.

Media sosial dapat menjadi sarana untuk menyebarkan informasi yang mendidik tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta cara-cara untuk menjaga keseimbangan gizi yang baik. Banyak *platform* media sosial yang mempromosikan gaya hidup sehat, resep makanan bergizi, serta tips-tips hidup sehat yang bermanfaat. Oleh karena itu, pemilihan informasi yang sehat dan kebiasaan makan yang baik melalui media sosial perlu lebih ditekankan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja. Penggunaan media sosial yang intens dapat berdampak positif maupun negatif terhadap status gizi, tergantung pada durasi dan jenis informasi yang diakses. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi gizi di kalangan remaja dan memperkenalkan pendekatan yang mudah diterima dan realistis terkait dengan gizi di *platform* media sosial. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam pengaruh spesifik dari jenis konten media sosial terhadap status gizi, serta intervensi yang dapat dilakukan untuk mempromosikan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, C., Pradigdo, S. F., & Kartasurya, M. I. (2020). Association between social media exposure to food and beverages with nutrient intake of female adolescents. *Kesmas*, 15(4), 191–198. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I4.3561>
- Akyakar, B., Hasde, M., & Karaismailoğlu, E. (2024). Relationship between social media addiction level and nutritional status in students of the faculty of health sciences. *Gulhane Medical Journal*, 66(2), 79–85. <https://doi.org/10.4274/gulhane.galenos.2023.86094>
- Azzahra, A., & Puspita, I. D. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Dwitami, N. D., Lestari, W. A., & Fitria, F. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 149. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.460>
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
- Jeong, H., & Shin, K. (2022). How Does Adolescents' Usage of Social Media Affect Their Dietary

- Satisfaction? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19063621>
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (pp. 1–78).
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Masruroh, N. L., & Parsetyo, Y. B. (2022). Penggunaan Sosial Media dengan Status Gizi pada Remaja Akhir. *Jurnal Kepetawatan Priotiry*, 5(1), 1–7.
- Li, H., Xiang, X., Yi, Y., Yan, B., Yi, L., Ding, N., Yang, J., Gu, Z., Luo, Q., Huang, Y., Fan, L., & Xiang, W. (2024). Epidemiology of obesity and influential factors in China: a multicenter cross-sectional study of children and adolescents. *BMC Pediatrics*, 24(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12887-024-04970-1>
- Paigemetcalfe. (2021). Bergen Social Media Addiction Scale. *Salford PsyTech*, 1, 6.
<https://hub.salford.ac.uk/psytech/2021/08/10/bergen-social-media-addiction-scale/>
- Pertiwi, A., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 176–182.
- Plaisime, M., Robertson-James, C., Mejia, L., Núñez, A., Wolf, J., & Reels, S. (2020). Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health. *Social Media and Society*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2056305119886025>
- Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2022). Food for teens: How social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition*, 25(2), 290–302. <https://doi.org/10.1017/S1368980021003116>
- Shinde, N., & Garg, V. (2020). *Social Media Usage , Eating Habits and Nutritional Status of School- Going Adolescents : A Descriptive Study*. 7(4), 19–25. <https://doi.org/10.26438/ijrsbs/v7i4.1925>
- Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal Psikogenesis*, 12(1), 10–18. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994>