

## PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA AKHIR

**Anggraini Dwi Kurnia\***, Nur Melizza, Nur Lailatul Masrurroh,  
**Yoyok Bekti Parsetyo**

Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang  
Penulis Korespondensi: *dwi\_kurnia@umm.ac.id*

### ABSTRACT

*Nutritional problems in late adolescence include under nutrition, over nutrition, and obesity. Based on the 2018 RISKESDAS data, in Indonesia, thin adolescents have a prevalence of 6.7%, while obese adolescents have a prevalence of 9.5%. This study aims to determine the relationship between social media use and nutritional status in late adolescence. The study used a cross sectional study approach with quota sampling technique. Participants in this study were undergraduate students of the 2018 and 2019 nursing study programs with a total of 179 students. Data analysis using Pearson product moment. The results in the study showed that the respondents' use of social media was moderate with the results of 66.11% (119 people), more than half had normal nutritional status (58.7%) as many as 105 students. and there is no significant relationship between the use of social media with the interest in learning of undergraduate nursing students with the value of Sig. (2. tailed) = 0.425 so the value of Sig. (2. tailed) > 0.005. Conclusion because there is no relationship between the use of social media and nutritional status, it is necessary to identify other factors that affect nutritional status in students.*

**Keywords:** *nutritional status, use of social media, relationships*

### PENDAHULUAN

Di era sekarang, perkembangan teknologi khususnya teknologi informasi menunjukkan kemajuan yang begitu pesat, baik di bidang perangkat keras, perangkat lunak maupun jaringan komunikasi yang dapat mendukung terciptanya suatu sistem informasi yang handal. Media Sosial (*Social media*) adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain: Whatsapp, Instagram, Facebook,

Youtube, Twitter, Wikipedia, Blog, dll (Doni, 2017).

Tidak dapat dipungkiri penggunaan social media saat ini membawa begitu banyak kemudahan bagi penggunanya. Kemudahan yang didapat meliputi dapat melakukan segala aktifitasnya mulai dari bermain game online atau game offline, membeli barang, memesan makanan, dan juga dapat digunakan untuk hal yang bersifat sosial maupun bisnis. Sosial media yang terkoneksi dengan internet dapat menembus batas dimensi kehidupan, ruang dan waktu penggunanya, sehingga social media dapat digunakan oleh siapapun,

kapanpun dimanapun (Doni, 2017). Remaja adalah kelompok yang tergolong tinggi dalam menggunakan media sosial khususnya dalam hal berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial, mencari hiburan, dan informasi (Setiawati et al., 2019).

Sisi negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja berkaitan dengan status gizi. Screen-time yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi. Dengan melakukan akses pada media sosial mengakibatkan individu semakin malas melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga dan bergerak (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Bermain gadget merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tidak aktif atau biasa disebut sedentary lifestyle yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan gadget. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian di Brazil pada remaja usia 11-14 tahun ditemukan bahwa tingginya screen-time berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu, penelitian di Kanada pada anak sekolah menunjukkan bahwa 64% anak-anak memiliki minimal 1 buah *Electronic Entertainment and Communication Devices* (EECDs) dan penggunaan EECDs di malam hari berhubungan dengan peningkatan berat

badan, penurunan kualitas asupan, dan penurunan aktivitas fisik secara signifikan (Kumala et al., 2019).

Permasalahan gizi pada masa remaja diantaranya yakni gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja kurus berusia 13-15 tahun prevalensinya yakni 6,8% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 11,2%. Remaja kurus berusia 16-18 tahun prevalensinya yakni 6,7% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 9,5%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4% sedangkan, prevalensi gemuk remaja usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2%, dan pada remaja kurus relatif mengalami penurunan dibandingkan pada 2013. Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi dengan prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi nasional. Pada remaja usia gemuk 13-15 tahun di Jawa Timur sebesar 13,3% dan 11,3% untuk usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi konsumsi makan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, dan aktivitas fisik. Sedangkan,

faktor internal diantara adalah usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan penyakit infeksi. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor eksternal yang paling berpengaruh besar pada terjadinya obesitas (Setiawati et al., 2019).

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyumbang pengeluaran energi sebesar 20-50%. Durasi atau lamanya olahraga dan frekuensi olahraga yang sesuai akan memberikan manfaat baik bagi tubuh. Olahraga dikatakan kurang jika frekuensi berolahraga <3kali/minggu dan berdurasi <30 menit sedangkan, olahraga dengan dikatakan cukup atau baik jika dilakukan sebanyak minimal 3x/minggu dan berdurasi minimal 30 menit. Kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh. Remaja yang memiliki kebiasaan duduk yang tinggi tercatat mengalami obesitas sebesar 87,3%. Salah satu bentuk kegiatan yang menghabiskan waktu duduk yang tinggi adalah bermain internet atau media sosial. Menurut survei dari *Global Web Index* tahun 2016, rata-rata orang dapat menghabiskan waktu selama 2 jam hanya untuk membuka media sosial (de Gouw et al., 2010).

Penggunaan media sosial maka akan menyebabkan jumlah waktu untuk aktivitas menetap atau tidak bergerak

terjadi peningkatan. Kejadian ini tentunya akan menyebabkan jumlah waktu untuk aktivitas fisik menjadi berkurang (Bhadoria et al., 2015). Penggunaan *social* media selama kurang dari satu jam sebanyak 10.2%, satu jam sebanyak 13%, dua jam sebanyak 24.1%, tiga jam sebanyak 9.3%, dan lebih dari tiga jam sebanyak 43.5% (Felita et al., 2016).

Penelitian Kumala et al. (2019) dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status Gizi pada remaja usia 13-15 tahun. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian (Sirajuddin, 2018) yang menyatakan kelebihan berat badan siswa di SMP kota Makassar adalah 18,6%. Pemicunya banyak faktor dan salah satu faktor yang berkorelasi dengan kelebihan berat badan adalah lama melakukan aktivitas di media sosial. Media sosial memiliki daya tarik, sehingga dampaknya terhadap kenaikan berat badan yang mengarah pada obesitas.

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran informasi penggunaan *social* media yang kurang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penggunaan *social* media dengan status gizi pada remaja.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran dari permasalahan, pelayanan, fenomena, situasi, pengembangan konsep dalam penyedia informasi, tidak menguji hipotesis hanya menghimpun fakta (Widi, 2018). Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 - Januari 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2018 dan 2019 sejumlah 328 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* jenis *Quota sampling* sejumlah 179 mahasiswa.

Instrumen penelitian ini menggunakan pengumpulan data primer yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik memperoleh data dengan melakukan pengajuan pertanyaan untuk responden. Pertanyaan dapat berupa pertanyaan tertutup, terbuka, dan kombinasi (Surahman et al., 2016). Kuesioner Penggunaan social media diambil dari Social Media Addiction Scale (SMAS) (Unal, A. T., & Deniz, 2015). Pengurangan IMT untuk mengidentifikasi status gizi. Reliabilitas untuk variabel penggunaan media sosial (independent) yaitu 0,827.

Pengambilan data ini dilakukan secara tidak langsung karena penelitian dilakukan pada saat pandemic Covid-19. Data penelitian didapatkan melalui google form yang diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya telah dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti dan peneliti sudah mendapatkan informed consent. Teknik analisis bivariat yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian adalah dengan menggunakan korelasi *pearson*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2018 dan 2019 di Universitas Muhammadiyah Malang sejumlah 179 mahasiswa.

### Identitas Responden

Tabel 1. Identitas responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Angkatan</b>		
2018	105	58,9
2019	74	41,1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	29	16,1
Perempuan	150	83,9
<b>Media Sosial yang Sering Digunakan Responden</b>		
Facebook	5	2,8
Twitter	7	3,9
Instagram	93	51,7
Line	1	0,6
Path	0	0
Youtube	36	20
Lain-Lain	38	21,1
<b>Lama Responden Mengakses Media Sosial</b>		
< 3jam	46	25,6
3-6 jam	75	41,7
6-12 jam	46	25,6
>12 jam	13	7,2

Dari Tabel 1, didapatkan data bahwa lebih dari separuh mahasiswa di Angkatan 2018 (58,9 %). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (83,9 %). Terdapat hampir 150 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia dengan rata-rata umur pengguna berada di umur 18 sampai 24 tahun hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dominan ke usia remaja (Hardono et al., 2019). Selain itu, distribusi jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 83,9% (151 orang) hal ini berhubungan dengan jumlah mahasiswa keperawatan yang menunjukkan lebih banyak mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Jenis media sosial diantaranya terdapat bookmarking, wiki, flickr, creating opinion (Puntoadi, 2011). Selain itu, banyak sekali media sosial yang sering digunakan mahasiswa diantaranya facebook, instagan, twitter, youtube, line dan whatsapp (Hardono et al., 2019). Pada penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi penggunaan media sosial yang sering digunakan terbanyak adalah instagram sebanyak 51,7% (93 orang).

Hasil observasi responden mengatakan sering mengakses instagra,m untuk hiburan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang terfokus untuk meneliti intensitas penggunaan instgram dan didapatkan

hasil cenderung tinggi (Sukmaraga, 2018), kemudahan mendapatkan informasi melalui instagram menjadikan persentase penggunaan instagram mendapatkan ranking paling tinggi.

### **Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa**

**Tabel 2. Penggunaan Media Sosial pada mahasiswa**

Kategori	Jumlah Responden	
	n	%
Rendah	43	23,89
Sedang	118	66,11
Tinggi	18	10
Total	179	100

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan data dari 179 responden menunjukkan bahwa penggunaan media sosial responden yaitu sedang dengan hasil 66,11% (119 orang). Hasil menunjukkan responden mengakses media sosial sebelum tidur maupun bangun tidur dan untuk mengirim chat/ pesan melalui media sosial.

### **Status Gizi pada Mahasiswa**

**Tabel 3. Status Gizi pada mahasiswa**

Kategori	Jumlah Responden	
	n	%
Kurus	37	20,7
Normal	105	58,7
Overweight	27	15,1
Obesitas	10	5,6
Total	179	100

Dari Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari separuh memiliki status gizi yang normal (58,7%). Hasil obeservasi, responden mengatakan masih melakukan aktivitas seperti olahraga.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengatakan 50% responden juga memiliki gizi normal pada mahasiswa (Husna & Puspita, 2020).

**Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Status Gizi Pada Mahasiswa**

**Tabel 4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Status Gizi Pada Mahasiswa**

		Status Gizi	Penggunaan Media Sosial
Status Gizi	Pearson Correlation	1	.060
	Sig. (2-tailed)		.425
	N	179	179
Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	.060	1
	Sig. (2-tailed)	.425	
	N	179	179

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) 0,425 > 0,005 maka pada penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan minat belajar mahasiswa S1 Keperawatan dengan nilai *Pearson Correlation*. Hal ini disebabkan oleh aktivitas lain seperti belajar, berolahraga yang dapat menyebabkan metabolisme meningkat. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ada hubungan penggunaan sosial media dengan status gizi (Husna & Puspita, 2020).

Untuk itu dengan adanya keterbatasan penelitian disaat pandemic, diharapkan peneliti selanjutnya bisa

mengambil data status nutrisi secara langsung dengan pengukuran langsung oleh peneliti.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial responden yaitu sedang, lebih dari separuh memiliki status gizi yang normal serta tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan minat belajar mahasiswa S1 Keperawatan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi factor lain yang mempengaruhi gizi pada mahasiswa seperti sedentary lifestyle atau aktivitas fisik lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bhadoria, A., Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A., Sufi, N., & Kumar, R. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>

de Gouw, L., Klepp, K. I., Vignerová, J., Lien, N., Steenhuis, I. hm, & Wind, M. (2010). Associations between diet and (in)activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(10A), 1701–1707. <https://doi.org/10.1017/S1368980010002259>

Doni, rohma F. (2017). Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja. *Journal Speed Sentra Penelitian Engineering Dan Edukasi*, 9(2), 16–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0028245>

- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 30–41.
- Hardono, A., Sarayar, A. R. O., Kurniawan, H. A., Donianxon, R. A., & Nastiti, P. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Brlajar Mahasiswa Uajy. *PProceeding SINTAK 2019, 1*, 352–360.
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Correlation between Intensity of Social Media Use with Sleep Duration and Adolescent Nutritional Status. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 76–84.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*.
- Kumala, A. M., Rahadiyanti, A., & Margawati, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan Penjualan Melalui Social Media*. PT. Elex Komputindo, Jakarta.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Sirajuddin, S. (2018). Kelebihan Berat Badan Dipicu oleh Aktifitas Media Sosial pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 1. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.2>
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Research methodology*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Unal, A. T., & Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Acadmic Journal of Information Technology*, 51–70.
- Widi, R. K. (2018). *Menggelorakan Penelitian*. CV BUDI UTAMA.