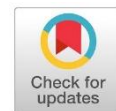


HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI SISWA KELAS XII SMA NEGERI 8 KOTA TANGERANG

Danur Iksan, Angga Hardiansyah*, Farohatus Sholichah

Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

*Korespondensi : angghardiansyah@walisongo.ac.id



ABSTRACT

Background: The intensity of social media use can influence knowledge of balanced nutrition, physical activity and nutritional status of high school students. Exposure to information on social media will influence students' knowledge of balanced nutrition. High screen time, low physical activity, and excessive food consumption can affect nutritional status.

Objectives: The objective of the research was to determine the relationship between the intensity of social media use and knowledge of balanced nutrition, physical activity and nutritional status of Class XII students at SMA Negeri 8 Tangerang City.

Methods: The study used a cross-sectional design. The research sample was determined using proportional random sampling technique of 184 students. The data measured were the intensity of social media use using the SONTUS questionnaire, knowledge of balanced nutrition was measured using a questionnaire on knowledge of balanced nutrition, physical activity was measured using the international physical activity questionnaire (IPAQ-SF), and nutritional status was measured using the BMI/U z-score. The research data were analyzed using the Somers'd test.

Result: The majority of students used social media with moderate intensity (56%), sufficient knowledge of balanced nutrition (54.35%), moderate physical activity (48.9%), and good nutritional status (67.9%). Bivariate analysis shows that the intensity of social media use has no relationship with knowledge of balanced nutrition, $p=0.943$. There is a relationship between the intensity of social media use on physical activity $p<0.001$ and nutritional status $p=0.035$.

Conclusion: There is a relationship between the intensity of social media use on physical activity and the nutritional status of Class XII students at SMA Negeri 8 Tangerang City.

Keywords: Social media; balanced nutrition; physical activity; nutritional status

ABSTRAK

Latar Belakang: Intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi siswa SMA. Paparan informasi di media sosial akan memengaruhi pengetahuan gizi seimbang siswa. Screen time yang tinggi, aktivitas fisik rendah, dan konsumsi makanan berlebihan dapat memengaruhi status gizi.

Tujuan: Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi Siswa Kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang.

Metode: Penelitian menggunakan desain cross-sectional. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik proportionate random sampling sejumlah 184 siswa. Data yang diukur adalah intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner social networking time use scale (SONTUS), pengetahuan gizi seimbang diukur dengan kuesioner tentang pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner international physical activity questionnaire (IPAQ-SF), dan status gizi menggunakan z-skor IMT/U. Data hasil penelitian dianalisis dengan uji somers'd.

Hasil: Sebagian besar siswa menggunakan media sosial dengan intensitas sedang (56%), pengetahuan gizi seimbang cukup (54,35%), aktivitas fisik sedang (48,9%), dan status gizi baik (67,9%). Analisis bivariat menunjukkan intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan dengan pengetahuan gizi seimbang $p=0,943$. Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik $p<0,001$ dan status gizi $p=0,035$.

Simpulan: Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan terhadap aktivitas fisik dan status gizi Siswa Kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang.

Kata kunci: Media sosial; gizi seimbang; aktivitas fisik; status gizi

PENDAHULUAN

Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan sebanyak lebih dari 215 juta jiwa penduduk Indonesia telah terhubung ke internet.¹ Menurut *We Are Social & Hootsuite* (2022) sebanyak 191,4 juta penduduk Indonesia adalah pengguna aktif media sosial dengan penggunaan rerata 3 jam 17 menit setiap harinya.² Pada tahun 2023, pengguna media sosial turun menjadi 167 juta pengguna namun waktu penggunaan rata-rata meningkat hingga 3 jam 18 menit perhari.³

Remaja dengan usia 13-18 tahun adalah kelompok usia yang paling banyak menghabiskan waktunya berselancar di dunia maya, termasuk di media sosial dengan jumlah data sebanyak 98,2% pengguna.¹ Setiawati *et al.* (2019) menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok usia pengguna media sosial yang tergolong tinggi terlebih pada kegiatan bersosialisasi dengan teman, memperkaya informasi, dan hiburan.⁴ Jenis konten hiburan/*entertainment* menjadi salah satu informasi yang paling sering diakses, konten hiburan menjadi alternatif dalam menghilangkan rasa jenuh penggunaannya dalam beraktivitas sehari-hari.⁵ Di antara media sosial paling populer khususnya pada remaja berdasarkan lama waktu penggunaannya perbulan yaitu *WhatsApp* (29 jam, 6 menit), *Youtube* (26 jam, 48 menit), *Tiktok* (29 jam), *Instagram* (15 jam, 24 menit), *Facebook* (14 jam, 36 menit), dan lain-lain.³

Informasi gizi yang bersumber dari media sosial juga dapat memudahkan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan gizi penggunaannya.⁶ Salah satu pedoman pola perilaku hidup sehat adalah dengan mengikuti Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pedoman Gizi Seimbang merupakan susunan makanan harian dengan kandungan zat gizi dalam jenis, dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia. Untuk menjaga berat badan dalam batas normal dan mencegah timbulnya masalah gizi, PGS sangat memperhatikan konsep pola makan yang beragam, melakukan pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan normal.⁷ Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan beriringan dengan rendahnya kemampuan remaja dalam memperhatikan asupan makan yang dibutuhkan setiap hari serta menimbulkan masalah gizi lebih atau gizi kurang.⁸

Berdasarkan penelitian oleh Fitriani *et al.* (2020) yang dilakukan pada siswa SMA 86 Jakarta menyebutkan bahwa, siswa dengan pengetahuan gizi kurang berjumlah 37 siswa (40,7%) dan baik berjumlah 54 siswa (59,3%).⁹

Penelitian oleh Rusdi *et al.* (2021) menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi melalui

Instagram terhadap perubahan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok remaja putri.¹⁰ Firdausi *et al.* (2022) menyebutkan bahwa tidak ada korelasi bermakna antara durasi penggunaan *Instagram* dan pengetahuan gizi pada mahasiswa.¹¹

Kemudahan akses terhadap media sosial juga dapat berdampak pada perubahan aktivitas fisik remaja. Pengguna media sosial akan lebih cenderung melakukan kegiatan yang sifatnya kurang bergerak seperti bermain media sosial daripada bergerak untuk melakukan aktivitas fisik.¹² Kebiasaan tersebut tentunya dapat menimbulkan gaya hidup *sedentary*. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup kurang gerak.¹³ Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, rata-rata angka aktivitas fisik masyarakat Indonesia sebesar 33,5% memiliki aktivitas fisik kurang, sedangkan khususnya di provinsi Banten sebanyak 41,2% masyarakat memiliki aktivitas fisik kurang.¹⁴

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, rata-rata angka aktivitas fisik masyarakat Indonesia sebesar 33,5% memiliki aktivitas fisik kurang, sedangkan khususnya di provinsi Banten sebanyak 41,2% masyarakat memiliki aktivitas fisik kurang.¹⁴ Berdasarkan penelitian oleh Prabowo (2020) menyebutkan penggunaan media digital berkorelasi signifikan terhadap aktivitas jasmani siswa SMA Negeri 1 Prambanan.¹⁵ Firdausi *et al.* (2022) menyebutkan tidak ada korelasi bermakna antara penggunaan *Instagram* dan aktivitas fisik mahasiswa.¹¹ Penggunaan media sosial akan mengakibatkan lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas menetap dan lebih sedikit waktu yang digunakan untuk aktivitas fisik.¹⁶ Kebiasaan tersebut akan berdampak pada status gizi individu.

Dampak negatif juga turut menyertai penggunaan media sosial. Status gizi remaja adalah salah satu dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja. Tingkat menatap layar *gadget* yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta asupan makanan yang tidak sesuai secara berkepanjangan akan berpengaruh terhadap status gizi.¹⁷ Pengaksesan media sosial akan menimbulkan rasa malas untuk melakukan aktivitas fisik bagi pengguna, misalnya berolahraga atau bahkan untuk hanya sekedar bergerak.¹⁸ Tingginya akses terhadap media sosial dapat memengaruhi gaya hidup remaja.¹⁹ Rendahnya aktivitas fisik, perubahan pola asupan makan dan *intake* kalori tinggi merupakan gaya hidup yang telah berperan pada kejadian obesitas di seluruh dunia.

Laporan Riskesdas 2018 menyebutkan sebanyak 6,7% remaja usia 16-18 tahun tergolong dalam status gizi kurus, 78,3% remaja tergolong dalam status gizi normal, 9,5% remaja tergolong

dalam status gizi gemuk, dan 4% remaja tergolong dalam status gizi obesitas.¹⁴ Data di provinsi Banten menyebutkan bahwa terdapat 7,9% remaja memiliki status gizi kurus, 77,5% remaja memiliki status gizi normal, 9,7% remaja memiliki status gizi gemuk, dan 3,6% remaja memiliki status gizi obesitas.¹⁴ Penelitian oleh Husna *et al.* (2020) menunjukkan hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan status gizi remaja.²⁰ Kurnia *et al.* (2022) menyebutkan tidak terdapat korelasi bermakna antara penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa.²¹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 8 Agustus 2023 pada siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang tahun ajaran 2023/2024 menunjukkan dari 38 responden yang mengisi kuesioner, seluruhnya adalah pengguna aktif media sosial dengan jenis yang beragam. Intensitas penggunaan media sosial para siswa bervariasi antara lain, intensitas rendah (15,79%), intensitas sedang (63,16%), dan intensitas tinggi (21,05%). Hasil studi pendahuluan tentang pengetahuan gizi seimbang siswa menunjukkan bahwa 28,95% siswa berpengetahuan gizi seimbang kurang, 65,79% siswa berpengetahuan gizi seimbang cukup, dan 5,26% siswa berpengetahuan gizi seimbang baik. Hasil studi pendahuluan tentang aktivitas fisik siswa menunjukkan bahwa 34,21% siswa melakukan aktivitas fisik rendah, 47,37% melakukan aktivitas fisik sedang, dan 18,42% melakukan aktivitas fisik tinggi. Studi pendahuluan tentang status gizi siswa didapatkan hasil bahwa sejumlah 5,26% siswa berstatus gizi kurang, 65,79% siswa berstatus gizi normal, 18,42% siswa berstatus gizi lebih, dan 10,53% siswa obesitas. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi pada siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang tahun ajaran 2023/2024.

METODE

Desain, Waktu, dan Tempat penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Tangerang pada bulan September 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian merupakan siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang tahun ajaran 2023/2024 yang terdiri dari 9 kelas dengan jumlah populasi sebanyak 350 orang. Jumlah minimum sampel diketahui menggunakan rumus *lemeshow* (1997) dan didapatkan sampel sejumlah 184 siswa. Prosedur penentuan sampel ditentukan

menggunakan teknik *proportionate random sampling* dimana sampel diambil sesuai dengan proporsi jumlah siswa dalam setiap kelasnya.

Pengambilan dan Analisis Data

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Responden mengisi kuesioner setelah diberikan penjelasan oleh peneliti terkait dengan cara pengisian kuesioner. Intensitas penggunaan media sosial diukur dan diolah menggunakan kuesioner *social networking time use scale* (SONTUS) dimana hasil akhir dari pengisian kuesioner tersebut akan di kategorikan menjadi empat intensitas penggunaan berdasarkan situasi dan kondisi siswa yaitu, (1) intensitas rendah untuk skor <10, (2) intensitas sedang untuk skor 10-14, (3) intensitas tinggi untuk skor 15-19, dan (4) intensitas sangat tinggi untuk skor >19.²² Pengetahuan gizi seimbang siswa diukur dengan menggunakan kuesioner tentang pedoman gizi seimbang yang dikembangkan oleh peneliti dimana kuesioner berisi 15 pertanyaan terkait dengan pedoman gizi seimbang dan setiap butir pertanyaan akan mendapatkan skor nol (0) untuk jawaban tidak tepat dan skor satu (1) untuk jawaban tepat. Hasil pengukuran tersebut akan diklasifikasikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu (1) tingkat pengetahuan kurang untuk skor <60%, (2) tingkat pengetahuan sedang untuk skor 61%-75%, dan (3) tingkat pengetahuan baik untuk skor >75%.²³ Aktivitas fisik siswa diukur menggunakan kuesioner *international physical activity questionnaire-short form* (IPAQ-SF) dengan menggunakan nilai *Metabolic Equivalent of Task* (MET) untuk menilai tingkat aktivitas fisik siswa.²⁴ Hasil pengukuran tersebut akan diklasifikasikan menjadi tiga tingkat aktivitas fisik, yaitu (1) aktivitas fisik rendah untuk nilai <600 MET-menit/minggu, (2) aktivitas fisik sedang untuk nilai 600 – 2999 MET-menit/minggu, dan (3) aktivitas fisik tinggi untuk nilai ≥3000 MET-menit/minggu.²⁴ Status gizi siswa diukur menggunakan Z-skor IMT/U untuk usia 5-18 tahun.²⁵ Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dan tinggi badan diukur menggunakan microtoise. Hasil pengukuran dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu (1) gizi kurang untuk z-skor -3 sd. -2 SD, (2) gizi baik untuk z-skor -2 sd. +1 SD, (3) gizi lebih untuk z-skor +1 sd. +2 SD, dan (4) obesitas untuk z-skor > +2 SD.²⁵ Pengolahan dan analisis data hasil penelitian dilakukan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* versi 25 (SPSS 25).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang diukur menggunakan kuesioner SONTUS. Distribusi

frekuensi intensitas penggunaan media sosial siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang dapat ditinjau pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	21	11,4
Sedang	103	56
Tinggi	55	29,9
Sangat Tinggi	5	2,7
Jumlah	184	100

Berdasarkan tabel 1, sejumlah 21 siswa (11,4%) mengakses media sosial dalam intensitas rendah, dan 103 siswa (56%) mengakses media sosial dalam intensitas sedang. Hasil tersebut lebih rendah untuk kategori intensitas penggunaan rendah dan lebih tinggi untuk kategori intensitas penggunaan sedang jika dibandingkan dengan penelitian Lestari (2019) yang menunjukkan intensitas penggunaan rendah sejumlah 32,3% dan intensitas penggunaan sedang sejumlah 41,8%.²⁶ Mayoritas waktu siswa dihabiskan dalam proses belajar di sekolah dan juga kegiatan-kegiatan lainnya di luar sekolah sehingga waktu luang siswa dapat dimanfaatkan untuk hal-hal lain selain mengakses media sosial.

Sejumlah 55 siswa (29,9%) mengakses media sosial dalam intensitas tinggi dan 5 siswa (2,7%) mengakses media sosial dalam intensitas sangat tinggi. Hasil tersebut lebih tinggi untuk kategori intensitas penggunaan tinggi dan lebih rendah pada kategori intensitas penggunaan sangat tinggi jika dibandingkan dengan hasil penelitian Lestari (2019) yang menunjukkan intensitas

penggunaan tinggi sejumlah 17,8% dan intensitas sangat tinggi sejumlah 8,1%.²⁶ Tidak sedikit siswa yang menggunakan media sosial di sela-sela waktu luang proses pembelajaran di sekolah dan banyaknya waktu luang siswa setelah proses pembelajaran di sekolah selesai. Waktu luang tersebut tidak dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan lain melainkan dihabiskan demi bermain media sosial. Media sosial dapat memengaruhi remaja khususnya pada siswa SMA karena pada usia tersebut remaja memiliki karakteristik yang masih labil, egois, dan mengedepankan kesenangan seperti mengakses media sosial dalam waktu yang lama, sehingga kurang mengedepankan hal-hal yang bersifat produktif.²⁷

Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang diukur menggunakan kuesioner terkait dengan pengetahuan gizi seimbang yang disusun oleh peneliti. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang dapat ditinjau sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang

Intensitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	60	32,61
Cukup	100	54,35
Baik	24	13,04
Jumlah	184	100

Berdasarkan tabel 2, sejumlah 100 siswa (54,3%) memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup dan sejumlah 24 siswa (13%) termasuk kategori pengetahuan gizi seimbang baik. Hasil tersebut lebih tinggi untuk kategori pengetahuan gizi seimbang cukup dan lebih rendah untuk kategori pengetahuan gizi seimbang baik jika dibandingkan dengan penelitian Windiyani (2022) yang menunjukkan responden dengan pengetahuan gizi seimbang cukup sejumlah 22,4% dan pengetahuan gizi seimbang baik sejumlah 64,5%. Hal ini dapat terjadi karena kondisi sosial siswa turut mendukung dalam memantau gizi siswa baik keluarga dan ataupun teman sekolahnya

serta lingkungan sekitarnya yang berperan memenuhi kebutuhan asupan serta memperkenalkan pola hidup yang sehat kepada anaknya dalam hal ini adalah siswa SMA Negeri 8 Kota Tangerang.

Sejumlah 60 siswa (32,6%) memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang. Hasil tersebut lebih tinggi dibandingkan penelitian Windiyani (2022) yang menunjukkan responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang sejumlah 13,2%. Hal ini dapat terjadi karena individu siswa kurang memperhatikan pengetahuan mereka terkait dengan kesehatan secara umum maupun pengetahuan gizi seimbang secara khusus. Peran dari keluarga dan

lingkungan sekitarnya yang kurang memberikan pengenalan serta kurang memperhatikan tentang pola hidup sehat sesuai pedoman gizi seimbang juga dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa. Individu dengan pengetahuan gizi baik cenderung lebih mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam keseharian mereka (Adriani & Wiratmadji, 2016).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang diukur menggunakan kuesioner IPAQ-SF. Distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang dapat ditinjau pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	54	29,3
Sedang	90	48,9
Tinggi	40	21,7
Jumlah	184	100

Berdasarkan tabel 3, sejumlah 90 siswa (48,9%) melakukan aktivitas fisik sedang dan sebanyak 40 siswa (21,7%) melakukan aktivitas fisik tinggi dalam kesehariannya. Hasil tersebut lebih tinggi jika dibandingkan penelitian Setiawati *et al.* (2019) dimana sebanyak 36,8% siswa termasuk kategori aktivitas fisik sedang dan 10,5% siswa termasuk kategori aktivitas fisik tinggi. Hal ini dapat terjadi karena siswa melakukan banyak aktivitas fisik dalam kesehariannya, kegiatan pembelajaran di SMA Negeri 8 Kota Tangerang dilakukan kurang lebih sekitar 9 jam sehari dan masih banyak waktu luang siswa setelah pulang sekolah untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti mengikuti ekstrakurikuler berbasis olahraga ataupun kegiatan-kegiatan lainnya yang menggunakan tubuh. Siswa juga secara rutin melakukan kegiatan upacara bendera setiap hari senin dan mendapat jadwal untuk mata pelajaran olahraga selama 2 jam 15 menit setiap minggu. Tidak jarang juga terdapat siswa yang

melakukan olahraga rutin pada waktu libur sekolah di akhir pekan.

Sejumlah 54 siswa (29,3%) melakukan aktivitas fisik rendah dalam kesehariannya. Hasil tersebut lebih rendah jika dibandingkan dengan penelitian Setiawati *et al.* (2019) dimana 52,6% siswa termasuk kategori aktivitas fisik rendah. Siswa banyak menghabiskan waktunya pada kegiatan pembelajaran di sekolah sehingga hal tersebut menyebabkan siswa menjadi kurang bergerak. Setelah kegiatan pembelajaran selesai banyak siswa juga lelah dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik lainnya.

Status Gizi

Status gizi siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang didapatkan dari hasil perhitungan z-skor dengan indikator berupa IMT/U. Distribusi frekuensi status gizi siswa kelas XII SMAN 8 Kota Tangerang dapat ditinjau sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Intensitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	8	4,4
Baik	125	67,9
Lebih	25	13,6
Obesitas	26	14,1
Jumlah	184	100

Berdasarkan tabel 4, mayoritas siswa termasuk dalam kategori status gizi baik yaitu sejumlah 125 siswa (67,9%). Hasil penelitian tersebut lebih tinggi dibandingkan penelitian Windiyani (2022) yang menyatakan siswa dengan status gizi baik sejumlah 55,3%.²⁸ Meskipun sebagian besar siswa telah berstatus gizi baik, namun sebagian lainnya masih terdapat siswa dengan kategori gizi kurang, lebih, bahkan hingga obesitas. Siswa dengan status gizi kurang berjumlah 8 siswa

(4,3%), hasil tersebut lebih rendah jika dibandingkan dengan penelitian Windiyani (2022) yaitu sebanyak 31,6%.²⁸ Siswa dengan status gizi lebih berjumlah 25 siswa (13,6%) dan siswa obesitas berjumlah 26 siswa (14,1%). Hasil tersebut serupa dengan penelitian Windiyani (2022).²⁸ Kekurangan gizi mengganggu proses pertumbuhan dalam beberapa hal, mengganggu perilaku, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, produktivitas kerja, dan konsentrasi.²⁹ Kelebihan gizi atau obesitas dapat

menyebabkan beberapa gangguan kesehatan seperti, percepatan proses penuaan, gangguan kecerdasan, resistensi insulin, osteoarthritis, kolelitiasis dan penyakit degeneratif lainnya.³⁰

Analisis Bivariat

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil analisis hubungan kedua variabel dapat ditinjau sebagai berikut:

Tabel 5. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

		Pengetahuan gizi seimbang						r	p-value
		Kurang		Cukup		Baik			
		n	%	n	%	n	%		
Intensitas penggunaan media sosial	Rendah	7	33,3	12	57,1	2	9,5	-0,005	0,943
	Sedang	32	31,1	58	56,3	13	12,6		
	Tinggi	18	32,7	29	52,7	8	14,6		
	Sangat Tinggi	3	60	1	20	1	20		
Total		60		100		24			

Hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan uji statistik somers'd untuk mengetahui adanya kemungkinan hubungan di antara kedua variabel. Berdasarkan tabel 5, sebagian besar siswa dengan intensitas penggunaan media sosial sedang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup yaitu sebanyak 58 siswa (56,3%), disusul dengan siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang sejumlah 32 siswa (31,1%), dan siswa dengan pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 13 siswa (12,6%). Hal tersebut disebabkan oleh intensitas penggunaan sedang memperbesar kemungkinan siswa untuk memperoleh berbagai informasi di media sosial khususnya informasi tentang kesehatan secara umum dan tidak terkecuali informasi tentang pedoman gizi seimbang.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik didapatkan nilai $p=0,943$ yang berarti tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang. Hasil tersebut berbanding lurus dengan penelitian Firdausi *et al.* (2022) dengan nilai $p=0,734$ ($p>0,05$) dan $p=0,344$ ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan durasi penggunaan *Instagram* dengan pengetahuan gizi.¹¹ Begitupula pendapat Masae *et al.* (2019) yang mengungkapkan akses media sosial tidak selalu berbanding lurus terhadap pengetahuan dan sikap individu.³¹

Intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi pengetahuan gizi seimbang siswa dari paparan informasi yang diperoleh siswa ketika mengakses media sosial. Informasi gizi yang bersumber dari media sosial juga dapat memudahkan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan gizi penggunaannya.⁶ Informasi gizi sudah banyak terdapat berbagai media sosial khususnya pada media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Hal tersebut diketahui dari banyaknya *influencer*

gizi yang menyebarkan informasi gizi melalui akun media sosialnya baik akun gizi komunitas ataupun akun pribadi. Pada media sosial *Instagram* persebaran informasi gizi banyak bersumber dari akun-akun gizi seperti *gizipedia.id* (107 ribu pengikut), *ahligiziid* (68,1 ribu pengikut), dan *ilmugiziku* (38,9 ribu pengikut) yang konsisten melakukan pendidikan gizi melalui konten-konten yang disampaikan melalui *Instagram*. Pada media sosial *Tiktok* terdapat banyak *influencer* yang juga konsisten menyampaikan informasi gizi, diantaranya adalah *putriemje* (281,9 ribu pengikut), *wira.ahligizi* (73 ribu pengikut), dan *rachelahligizi* (121,4 ribu pengikut). Konsep *short-video sharing* pada *Instagram* dan *tiktok* menarik lebih banyak perhatian pengguna karena tidak menghabiskan banyak waktu untuk menontonnya.³² Pengguna dapat segera mengidentifikasi konten yang dipilih dan berpindah ke video lain jika mereka tidak menyukainya.³² Berbeda dengan *Instagram* dan *Tiktok*, *WhatsApp* sebagai media sosial dengan pengguna terbanyak di dunia dirasa kurang cocok untuk dijadikan sebagai media edukasi gizi yang luas. *WhatsApp* merupakan aplikasi pesan instan yang bersifat privat dimana seorang pengguna hanya bisa berkomunikasi dengan pengguna lain jika sudah menjalin pertemanan pada aplikasi tersebut, berbeda dengan *Instagram* dan *Tiktok* yang merupakan aplikasi yang bersifat publik dimana seorang pengguna bisa mengakses informasi tanpa harus menjalin pertemanan terlebih dahulu dengan pengguna lainnya.³³

Penggunaan media sosial dalam intensitas tinggi akan berbanding lurus terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui informasi yang diperoleh siswa mengenai kesehatan secara umum termasuk informasi mengenai pedoman gizi seimbang secara khusus. Hal tersebut tidak akan tercapai jika siswa hanya menggunakan media sosial

untuk mengakses konten-konten yang bersifat hiburan. Peran penerapan algoritma pada media sosial juga memiliki andil yang besar pada jenis informasi apa yang akan diterima oleh pengguna. Algoritma adalah tahapan komputasi yang mengambil beberapa nilai sebagai *input* dan mengumpulkan beberapa nilai sebagai *output*.³⁴ Sehingga dapat disimpulkan secara sederhana algoritma adalah serangkaian prosedur komputasi yang mengubah *input* menjadi *output*. Algoritma media sosial memberikan rekomendasi konten dengan cara mencocokkan minat pengguna dengan jenis konten yang diberikan. Jika jenis konten yang diberikan serupa dengan minat pengguna, maka semakin tinggi konten tersebut direkomendasikan.³⁵ Seperti halnya temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan hasil bahwa dari 184 siswa (100%), sebanyak 177 siswa (96,2%) menggunakan media sosial untuk mengakses konten hiburan, 149 siswa (81%) mengakses konten edukasi, 86 siswa (46,7%) mengakses konten *live streaming*, 102 siswa (55,4%) mengakses konten podcast, 135 siswa (73,4%) mengakses konten *tutorial/talent*, dan 120 siswa (65,2%) mengakses konten *beauty and food*.

Informasi yang tersedia di media sosial sangat beragam. Informasi tersebut umumnya bersumber dari akun-akun atau komunitas tertentu sesuai dengan bidangnya masing-masing. Akun tentang kesehatan tentunya akan membahas masalah kesehatan, begitu juga dengan bidang-bidang lainnya. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebanyak 102 siswa (55,4%) telah mengikuti (*follow*) akun media sosial tentang kesehatan secara umum dan hanya 48 siswa (26,1%) yang mengikuti (*follow*) akun media sosial tentang gizi. Jenis akun media sosial yang diikuti siswa juga dapat memengaruhi pengetahuan gizi seimbang. Ketika siswa tidak mengikuti akun media sosial tentang kesehatan secara umum atau tentang gizi, maka informasi tentang kesehatan atau gizi

seimbang tidak akan sampai kepada siswa meskipun siswa mengakses media sosial dalam intensitas tinggi sekalipun. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa akses terhadap media sosial belum tentu merupakan indikator yang dapat diandalkan untuk menilai pengetahuan dan sikap seseorang.³¹

Siswa SMA Negeri 8 Kota Tangerang mendapat penyuluhan kesehatan terakhir adalah satu tahun yang lalu dari pihak Puskesmas Baja Kecamatan Cibodas Kota Tangerang. Jumlah penyuluhan kesehatan ataupun pendidikan gizi di SMA Negeri 8 Kota Tangerang yang kurang juga dapat berpengaruh terhadap minat siswa untuk mengakses informasi lebih dalam mengenai kesehatan secara umum atau informasi tentang pedoman gizi seimbang di media sosial. Kurangnya minat Siswa Kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang terhadap informasi tentang kesehatan dan gizi juga dibuktikan dengan angka jumlah *following* siswa terhadap akun media sosial tentang gizi yang masih rendah (26,1%).

Pengetahuan gizi seimbang bukan hanya dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang, diantaranya pendidikan, usia, lingkungan, dan sosial budaya.³⁶ Hasil penelitian ini yang menyatakan tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang juga dapat dipengaruhi oleh faktor di luar dari penggunaan media sosial yang berpotensi memengaruhi pengetahuan gizi seimbang siswa SMA Negeri 8 Kota Tangerang.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Aktivitas Fisik

Hasil analisis hubungan kedua variabel dapat ditinjau sebagai berikut:

Tabel 6. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Aktivitas Fisik

		Aktivitas Fisik						r	p-value
		Rendah		Sedang		Tinggi			
		n	%	n	%	n	%		
Intensitas penggunaan media sosial	Rendah	1	4,8	10	47,6	10	47,6	-0,450	<0,001
	Sedang	14	13,6	65	63,1	24	23,3		
	Tinggi	38	69,1	13	23,6	4	7,3		
	Sangat Tinggi	1	20	2	40	2	40		
Total		54		90		40			

Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik dianalisis menggunakan uji statistik somers'd untuk mengetahui adanya kemungkinan hubungan di antara kedua variabel. Berdasarkan tabel 6,

mayoritas siswa dengan intensitas penggunaan media sosial sedang termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 65 siswa (63,1%). Intensitas penggunaan media sosial sedang membuat siswa masih memiliki waktu yang cukup

untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang menggunakan fisik, baik pada *weekday* ataupun *weekend*. Sebagian siswa lainnya yang mengakses media sosial dengan intensitas tinggi termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 38 siswa (69,1%), aktivitas fisik sedang sebanyak 13 siswa (23,6%) dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 4 siswa (7,3%). Hal tersebut dapat terjadi karena waktu luang siswa banyak digunakan untuk melakukan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler di luar jam belajar di sekolah dan aktivitas fisik lainnya dibandingkan dengan mengakses media sosial dalam jangka waktu lama.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik siswa SMA Negeri 8 Kota Tangerang dengan kekuatan hubungan sedang $r = -0,450$. Arah korelasi bernilai negatif yang berarti korelasi antar variabel tidak searah dimana peningkatan intensitas penggunaan media sosial diikuti dengan penurunan tingkat aktivitas fisik siswa dan berlaku sebaliknya. Hasil tersebut berbanding lurus dengan penelitian Prabowo (2020) yang menjelaskan hasil terdapat hubungan penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman dengan nilai $p < 0,001$ dan kekuatan hubungan sedang $r = -0,502$.¹⁵ Temuan sejenis juga dikemukakan Setiawati *et al.* (2019) yang menjelaskan hasil bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kebiasaan olahraga dengan nilai $p < 0,001$ dan $r = -0,475$.⁴ Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin rendah kebiasaan olahraga.⁴ Demikian juga hasil temuan Shimoga *et al.* (2019) yang menjelaskan hubungan frekuensi penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan nilai $p < 0,001$.³⁷ Temuan berbeda dikemukakan Firdausi *et al.* (2022) yang menyebutkan tidak terdapat korelasi bermakna penggunaan Instagram dan aktivitas fisik.¹¹ Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada penelitian oleh Firdausi *et al.* (2022) data hasil penelitian dianalisis dengan uji beda *Mann Whitney* dengan membandingkan hasil penelitian sampel mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi. Sehingga ketika hasil penelitian tersebut hampir serupa, dapat dinyatakan tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial Instagram dan aktivitas fisik siswa.

Intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi aktivitas fisik siswa. Pengguna media sosial akan cenderung melakukan aktivitas menetap seperti bermain media sosial daripada aktivitas fisik.¹² Aturan di SMA Negeri 8 Kota Tangerang memperbolehkan siswanya untuk membawa dan menggunakan *handphone* ketika dibutuhkan selama

di sekolah. Intensitas penggunaan media sosial tinggi dan tingkat aktivitas fisik rendah juga dapat dipengaruhi oleh sistem pembelajaran yang diterapkan oleh Sekolah Menengah Atas Negeri di Indonesia pada umumnya tidak terkecuali SMAN 8 Kota Tangerang yaitu sistem *full day school* dimana siswa memulai kegiatan pembelajaran pada 07.00 WIB dan selesai pada 15.30 WIB. Durasi pembelajaran yang cukup lama tersebut mengakibatkan hampir seluruh waktu siswa dihabiskan di sekolah dan sangat sedikit waktu luang yang dapat digunakan siswa untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga rutin. Terlebih ketika sepulang sekolah sebagian siswa sudah terlampau lelah untuk melakukan aktivitas fisik walaupun sebagian lainnya ada yang melakukan ekstrakurikuler. Kebiasaan tersebut akan menimbulkan gaya hidup kurang gerak atau yang biasa disebut *sedentary lifestyle*.¹³ Gaya hidup *sedentary* merupakan perilaku menetap termasuk duduk atau berbaring dalam aktivitas sehari-hari tetapi tidak mencakup waktu tidur termasuk di lingkungan kerja, rumah, dan di perjalanan.¹⁴ Penggunaan media sosial akan mengakibatkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk aktivitas menetap dan lebih sedikit waktu digunakan untuk aktivitas fisik.¹⁶

Aktivitas fisik dapat terjaga tetap baik jika dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi juga mampu berbanding lurus dengan pengetahuan tentang kesehatan dan gizi. Hal tersebut dapat terjadi jika siswa mengakses konten-konten yang berisi ajakan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga seperti *workout* di rumah, senam, ataupun siswa menyukai dan mengikuti *influencer* yang gemar berolahraga. Hermawan (2018), menjelaskan bahwa ketika *lifestyle*, kegemaran, cara berfikir dan kehidupan sehari-hari seorang *influencer* ditirukan oleh *followers* maka *influencer* tersebut dianggap berpengaruh.³⁸ Peran dari *influencer* kesehatan dapat memengaruhi perilaku kesehatan siswa, utamanya untuk selalu berolahraga. Akan tetapi hasil penelitian tidak menggambarkan hal tersebut dimana siswa yang mengikuti akun media sosial tentang kesehatan secara umum hanya 102 siswa (55,4%) dan hanya sedikit siswa yaitu 48 siswa (26,1%) yang mengikuti akun media sosial tentang gizi serta sebanyak 177 siswa (96,2%) menggunakan media sosial untuk mengakses konten yang bersifat hiburan.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Status Gizi

Hasil analisis hubungan kedua variabel dapat ditinjau sebagai berikut:

Tabel 7. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Status Gizi

		Status Gizi								r	p-value
		Kurang		Baik		Lebih		Obesitas			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Intensitas penggunaan media sosial	Rendah	2	9,5	17	81	0	0	2	9,5	0,136	0,035
	Sedang	2	1,9	75	72,8	13	12,6	13	12,6		
	Tinggi	4	7,3	30	54,5	11	20	10	18,2		
	Sangat Tinggi	0	0	3	60	1	20	1	20		
Total		8		125		25		26			

Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap status gizi siswa dianalisis menggunakan uji statistik somers'd untuk mengetahui adanya kemungkinan hubungan di antara kedua variabel. Berdasarkan tabel 7, sebagian besar siswa dengan intensitas penggunaan media sosial sedang berstatus gizi baik sejumlah 75 siswa (72,8%), kemudian siswa dengan kategori gizi kurang sebanyak 2 siswa (2%) dan siswa dengan kategori gizi lebih serta obesitas masing-masing sebanyak 13 siswa (12,6%). Sebagian siswa lainnya yang mengakses media sosial dengan intensitas tinggi memiliki status gizi baik sejumlah 30 siswa (54,5%), 4 siswa (7,3%) gizi kurang, 11 siswa (20%) gizi lebih, dan 10 siswa (18,2%) obesitas. Berdasarkan intensitas penggunaan media sosialnya, terjadi peningkatan persentase siswa kategori gizi lebih dan obesitas dari siswa dengan intensitas penggunaan media sosial sedang dan tinggi dimana siswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi memiliki persentase gizi lebih dan obesitas lebih tinggi dibandingkan siswa dengan intensitas penggunaan media sosial sedang.

Hasil analisis uji statistik menghasilkan nilai $p=0,035$ yang berarti terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap status gizi siswa SMA Negeri 8 Kota Tangerang dengan kekuatan hubungan sangat lemah $r=0,136$. Arah hubungan kedua variabel bernilai positif yang berarti hubungan antar variabel searah dimana peningkatan intensitas penggunaan media sosial berbanding lurus peningkatan status gizi siswa dan berlaku sebaliknya. Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan temuan Husna *et al.* (2020) yang menjelaskan terdapat korelasi penggunaan media sosial dan status gizi remaja ($p=0,015$).²⁰ Azzahra dan Ikha (2022) menyatakan terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p<0,001$).³⁹ Hasil temuan serupa oleh Widyawati (2020) juga menyebutkan terdapat hubungan penggunaan gadget dan status gizi ($p<0,001$).⁴⁰ Hasil penelitian berbeda disampaikan oleh Kurnia *et al.* (2022) yang menyebutkan tidak terdapat hubungan

bermakna penggunaan media sosial dan status gizi mahasiswa.²¹ Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat terjadi dikarenakan pada penelitian Kurnia *et al.* (2022) sampel penelitian adalah mahasiswa keperawatan sementara sampel penelitian ini merupakan siswa SMA. Tingkat pendidikan sampel turut berpengaruh pada hasil penelitian. Seseorang dengan pengetahuan gizi baik biasanya berstatus gizi baik juga dikarenakan mereka cenderung lebih mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam keseharian mereka.⁴¹

Penggunaan media sosial secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi siswa. Gaya hidup remaja dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial tinggi.¹⁹ Intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi gaya hidup remaja sebelum akhirnya dapat memengaruhi aktivitas fisik dan juga status gizi remaja. Kejadian obesitas di seluruh dunia sebagian besar disebabkan oleh faktor *lifestyle* yakni penurunan aktivitas fisik, perubahan pola makan, dan asupan kalori tinggi. Ketika siswa menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas menetap dalam hal ini mengakses media sosial maka akan lebih sedikit waktu digunakan untuk aktivitas fisik.¹⁶ Hal tersebut juga tergambarkan dari hasil penelitian ini tentang bagaimana intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang. Peningkatan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap penurunan aktivitas fisik siswa. Intensitas penggunaan media sosial tinggi membentuk *sedentary lifestyle*. Kebiasaan tersebut akan menimbulkan keseimbangan energi positif yaitu suatu keadaan ketika energi yang didapatkan dari makanan tidak dikeluarkan dalam jumlah yang seimbang.⁴² Hal tersebut menyebabkan penumpukan cadangan energi yang pada akhirnya akan berdampak pada penumpukan lemak berlebih dan peningkatan status gizi siswa apabila terus menerus terjadi dalam jangka panjang.⁴³

Iklan makanan atau minuman tertentu dapat dengan mudah memengaruhi sebagian besar anak muda karena maraknya iklan di media sosial.

Sejumlah 98% tayangan iklan makanan merupakan makanan tinggi energi, lemak, garam, dan gula.⁴⁴ Kebanyakan dari siswa mengonsumsi camilan saat menggunakan media sosial.⁴⁵ Makanan ringan yang sering dikonsumsi antara lain coklat, kue kering, dan biskuit atau kerupuk, makanan tersebut mengandung tinggi lemak tetapi rendah serat yang hanya menjadikannya sumber kalori dan kolesterol. Tanpa disadari, mereka makan lebih banyak dari yang sebenarnya diperlukan, dan berkembang menjadi kebiasaan buruk yang terus mereka lakukan. Sembari menyantap makanan yang tinggi lemak dan kalori, siswa menjadi asyik menatap layar. Remaja yang mengalami hal tersebut kemungkinan besar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.⁴⁶

Asupan makan individu dapat dipengaruhi oleh media sosial.¹² Mayoritas responden menggunakan media sosial dalam durasi dan frekuensi yang lebih lama ketika mereka stres. Kondisi tersebut dapat disebabkan karena sebagian siswa menggunakan media sosial sebagai *coping stress* atau langkah untuk meredakan stres. Individu dapat mengurangi stres dengan media sosial. Tingkat stress dapat memengaruhi konsumsi makan seseorang.⁴⁷ Kondisi stress pada seseorang dapat menyebabkan peningkatan pola makan melalui peningkatan nafsu makan.⁴⁸ Hal tersebut akan meningkatkan risiko siswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan. Akan tetapi status gizi individu tidak hanya disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial semata. Terdapat banyak faktor lainnya yang mampu memengaruhi status gizi siswa seperti penyakit infeksi, kondisi sosial ekonomi, dan pengetahuan.^{41,49}

SIMPULAN

Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik, dan status gizi siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang. Akan tetapi tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang.

Peninjauan ulang terkait dengan kebijakan penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah sebaiknya dilakukan oleh pihak sekolah. Pihak sekolah diharapkan mampu memaksimalkan perkembangan teknologi informasi terkait dengan pengembangan pengetahuan gizi seimbang siswa dengan memperhatikan aktivitas fisik siswa yang selanjutnya akan berakibat pada kondisi status gizi baik pada siswa. Penelitian lebih lanjut mengenai topik sejenis dapat dilakukan untuk memberikan hasil penelitian dengan perspektif lebih luas dan diharapkan mampu mengangkat faktor-faktor relevan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. Survei internet APJII 2023 [Internet]. 2023. Available from: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
2. We are Social and Hootsuite. Data pengguna internet dan media sosial di Indonesia 2022. In data reportal [Internet]. 2022. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
3. We are Social and Hootsuite. Data pengguna internet dan media sosial di Indonesia 2023. In data reportal [Internet]. 2023. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
4. Sabatini Setiawati F, Mahmudiono T, Ramadhani N, Fadiah Hidayati K. Intensity of social media usage, exercise habits, and obesity among Adolescent in Senior High School 6 Surabaya 2019. J Amerta Nutr [Internet]. 2019 Sep 9;142–8. Available from: <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
5. Hidayatulloh MT, Sahid KA. Perilaku mengakses informasi dan persepsi terhadap berita hoax di kalangan Mahasiswa. Dakwah J Kaji Dakwah dan Kemasyarakatan [Internet]. 2020;24(2):112–26. Available from: <https://doi.org/10.15408/dakwah.v24i2.18319>
6. Holmberg C, E. Chaplin J, Hillman T, Berg C. Adolescents' presentation of food in social media: An explorative study. Appetite [Internet]. 2016;99:121–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.009>
7. Kemenkes RI. Peraturan Menteri kesehatan RI Nomor 25 tentang Upaya Kesehatan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
8. Jayanti YD, Novananda NE. Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). J Kebidanan Dharma Husada [Internet]. 2017;6(2):100–8. Available from: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
9. Fitriani, Rika, Lintang Purwara Dewanti, Mury Kuswary, Nazhif Gifari YW. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2020;4(1):29–38. Available from: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
10. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh edukasi gizi menggunakan Instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. J Nutr Coll. 2021;10(1):31–8.

11. Firdausi A, Khomsan A, Hustina Rachman P. Hubungan penggunaan Instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. *J Ilmu Gizi dan Diet* [Internet]. 2022;1(1):16–24. Available from: <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>
12. Hoogstins ES. Modelling on social media: Influencing young adults' food choices [Internet]. Department of Psychology. Lunds Universitet; 2017. Available from: <http://lup.lub.lu.se/student-papers/record/8925466>
13. Kurdaningsih SV, Sudargo T, Lusmilasari L. Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *Int J Community Med Public Heal* [Internet]. 2016;3(3):630–5. Available from: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>
14. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
15. Prabowo Tomy Setya. Hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta; 2020.
16. Sahoo K, Sahoo B, Choudhury A, Sofi N, Kumar R, Bhadoria A. Childhood obesity: causes and consequences. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2015 Apr;4(2):187–92. Available from: <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
17. Ahdalifa P. Hubungan antara screen time, aktivitas fisik, dan perilaku makan terhadap status gizi mahasiswa tahun pertama di Universitas Lampung. Universitas Lampung; 2022.
18. Kemenkes RI. Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
19. Pratama BA, Setyaningsih R. Efek penggunaan jejaring sosial terhadap perilaku seksual pranikah pada Remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Indones J Med Sci* [Internet]. 2015;2(2):56–64. Available from: <https://doi.org/10.70050/ijms.v2i2.53>
20. Husna DS, Puspita ID. Korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur dan status gizi Remaja [Internet]. Vol. 8, *Jurnal Riset Gizi*. 2020. Available from: <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
21. Kurnia AD, Melizza N, Masruroh NL, Parsetyo YB. Hubungan antara penggunaan sosial media dengan status gizi pada Remaja Akhir. *J Keperawatan Prior* [Internet]. 2022;5(1):1–7. Available from: <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2015>
22. Olufadi Y. Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telemat Informatics* [Internet]. 2016;33(2):452–71. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
23. Arikunto S. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
24. International Physical Activity Questionnaire. Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) short form. Youthrex Research & Evaluation Exchange. 2002.
25. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
26. Lestari NM. Pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kebahagiaan pada remaja yang dimoderatori oleh status sosial ekonomi. Universitas Negeri Jakarta; 2019.
27. Ibrahim AR, Rohaeti EE, Suherman MM. Gambaran penggunaan sosial media pada siswa Sekolah Menengah Atas. *FOKUS (Kajian Bimbingan Konseling dalam Pendidikan)* [Internet]. 2020;3(5):197. Available from: <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i5.5841>
28. Windiyani VA. Hubungan asupan energi, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 8 Semarang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo; 2022.
29. Almtsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2016.
30. Masrul M. Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Maj Kedokt Andalas* [Internet]. 2018 Oct 2;41(3):152. Available from: <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
31. Masae VMA, Manurung IFE, Tira DS. Hubungan pengetahuan, sikap, dan akses media sosial dengan perilaku seksual Remaja Perempuan. *J Media Kesehat Masy* [Internet]. 2019;1(1):31–8. Available from: <https://doi.org/10.35508/mkm.v1i1.1522>
32. Enderwati ET, Ekawarti Y. Efektifitas penggunaan sosial media tik tok sebagai media promosi ditinjau dari perspektif buying behaviors. 2021;4(1):112–20. Available from: <https://doi.org/10.31605/mandar.v4i1.1318>
33. Sari AP. Penggunaan instant messaging (WhatsApp) sebagai promosi barang dagangan online bagi reseller. Institut Agama Islam Bone; 2020.
34. Rahmadani D. Algoritma media sosial dalam

- film dokumenter the social dilemma. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel; 2021.
35. Zaffarani, Reza, Mohammad Ali Abbasi HL. Social media mining: An introduction. Cambridge: Cambridge University Press; 2014.
36. Wawan, A DM. Teori & pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
37. Shimoga S V., Erlyana E, Rebello V. Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey [Internet]. Vol. 21, Journal of Medical Internet Research. JMIR Publications Inc.; 2019. Available from: <https://doi.org/10.2196/14290>
38. Hermawan D. Content creator dalam kacamata industri kreatif: Peran personal branding dalam media sosial. Univ Katolik Parahyangan. 2018;1–12.
39. Azzahra A, Puspita ID. Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. Indones J Heal Dev [Internet]. 2022;4(1):1–8. Available from: <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
40. Widyawati PC. Hubungan penggunaan gadget, konsumsi junk food, dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja pada usia 15-17 tahun di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. UIN Walisongo; 2022.
41. Adriani M, Wiratmadji B. Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Jakarta: Prenada Media Group; 2016.
42. Sudargo, T, Freitag, H, Kusmayanti, NA, Rosiyani F. Pola makan dan obesitas. Yogyakarta: UGM Press; 2018.
43. Ludwig DS, Aronne LJ, Astrup A, de Cabo R, Cantley LC, Friedman MI, Heymsfield SB, Johnson JD, King JC, Krauss RM, Lieberman DE, Taubes G, Volek JS, Westman EC, Willett WC, Yancy WS EC. The carbohydrate-insulin model: a physiological perspective on the obesity pandemic. Am J Clin Nutr [Internet]. 2021;114(6):1873–85. Available from: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab270>
44. utrie Utami N, Br Purba M, Huriyati E. Hubungan durasi tidur terhadap asupan energi dan obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta. In: Prosiding Seminar Nasional Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta [Internet]. Surakarta; 2017. p. 29–38. Available from: <http://hdl.handle.net/11617/8681>
45. Kadita F, Wijayanti HS. Hubungan konsumsi kopi dan screen time dengan lama tidur dan status gizi pada Dewasa. J Nutr Coll. 2017;6(4):301–6.
46. Suraya R, Nababan ASV, Siagian A, Lubis Z. Pengaruh konsumsi makanan jajanan, aktivitas fisik, screen time, dan durasi tidur terhadap obesitas pada Remaja. J Dunia Gizi [Internet]. 2020;3(2):80–7. Available from: <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
47. Nisa AC. Hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
48. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. J Nutr Coll. 2019;8(1):1–8.
49. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian status gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2016.