

The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta

Gagar Milenianti Artadini¹, Sintha Fransiske Simanungkalit², Utami Wahyuningsih³

^{1,2,3}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta

Email Korespondensi: ggrmilen@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence requires adequate intake of nutrients to meet their nutritional status which can be seen from the food and the use of nutrients consumed in the body. Adolescent nutritional status can be influenced by various factors such as eating habits, exposure to social media, and also peers. Poor eating habits as well as social media exposure and peers influence play a role in unhealthy food choices and can increase the risk of overnutrition in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits, social media exposure, and peers with the nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. This study used a cross-sectional design which was taken with a stratified random sampling technique and sample with 117 respondents. Data was collected by filling out questionnaires and anthropometric measurements. Data processing using chi-square test. Based on the results of statistical tests, there is no relationship between eating habits and nutritional status (p -value = 0.148). There is a relationship between exposure to social media (p -value=0.037), peers (p -value=0.000) and nutritional status. Adolescents need to have a good friendship environment so that they can influence their behavior to be good, and can control time and be wisely in using social media.

Keywords : *Nutritional Status, Eating Habits, Social Media Exposure, Peers*

Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta

ABSTRAK

Masa remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup dalam memenuhi status gizinya yang dapat dilihat dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi di dalam tubuh. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan makan, paparan media sosial, dan juga teman sebaya. Kebiasaan makan yang buruk serta paparan media sosial dan peran teman sebaya dapat berperan dalam pemilihan makanan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, paparan media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang di ambil dengan teknik *stratified random sampling* dan sampel sebanyak 117 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner dan pengukuran

antropometri. Pengolahan data menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi (p -value=0,148). Terdapat hubungan antara paparan media sosial (p -value=0,037), teman sebaya (p -value=0,000) dengan status gizi. Remaja perlu memiliki lingkungan pertemanan baik agar dapat mempengaruhi perilaku menjadi baik pula, dan dapat mengontrol waktu dan bijak dalam penggunaan media sosial.

Kata Kunci : Status Gizi, Kebiasaan makan, Paparan Media Sosial, Teman Sebaya

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia yang dilihat dari makanan yang kita makan dan cara tubuh menggunakan zat gizi (Bolang et al., 2021). Status gizi merupakan interaksi kompleks dari banyak faktor seperti tingkat pendidikan, usia, status perkawinan, jenis kelamin, pendapatan, preferensi makanan dan pola makan (Akhtar et al., 2018). Masa remaja merupakan masa dimana remaja mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Pada saat itu status gizi remaja perlu diperhatikan karena remaja masih dalam tahap tumbuh kembang (Hafiza et al., 2020). Mahasiswa merupakan masa remaja yang memerlukan peningkatan asupan gizi guna meningkatkan aktivitas dan kreativitasnya dalam menciptakan sumber daya yang berkualitas. Status gizi dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi yang diukur dari Indeks Massa Tubuh (Permana et al., 2020). Rentang usia mahasiswa berada antara 18-25 tahun. Klasifikasi umur menurut Depkes, mahasiswa merupakan golongan remaja akhir (Amin & Juniati, 2017). Masa tersebut merupakan transisi dari remaja menuju dewasa (Nurkhopipah et al., 2017) dan saat masa tersebut, status gizi sangat menentukan kualitas hidup seseorang.

Prevalensi berat badan berlebih di remaja usia > 18 tahun berdasarkan riskesdas meningkat di tahun 2007

sebesar 8,6%, menjadi 11,5% di tahun 2013 dan meningkat kembali menjadi sebesar 13,7% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi status gizi usia > 18 tahun di Jakarta yaitu sebesar 15.6% dan 29.8% untuk gizi lebih dan obesitas. Prevalensi tersebut berada diatas rata-rata nasional yaitu 13.6% gizi lebih serta 21.8% obesitas (Riskesdas, 2018). Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2020 pada mahasiswa gizi di UPN Veteran Jakarta, ditemukan sebesar 30% mahasiswa memiliki status gizi lebih (Husna, 2020). Penelitian lain pada mahasiswa di Jakarta, menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah gizi lebih yaitu sebanyak 29,5% (Angesti and Manikam, 2020).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja ialah kebiasaan makan, yaitu perilaku, sikap, kepercayaan serta pemilihan terhadap makanan yang dikonsumsi (Khumaidi dalam Prasasti, 2019). Kebiasaan makan mahasiswa dapat dipengaruhi dari berbagai faktor seperti, pengetahuan, tabu makanan, wilayah tinggal, jenis kelamin, teman sebaya, ekonomi, dan sumber pangan (Saufika; Hizni dalam Jauziyah et al., 2021). Kebiasaan makan dipengaruhi jenis kelamin, Hal ini dapat dikaitkan dengan remaja laki-laki yang kurang mampu menyiapkan makanannya sendiri dan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan remaja putri lebih

mementingkan makanan yang dikonsumsi karena berkaitan dengan bentuk tubuhnya.

Kebiasaan makan seperti tinggi lemak, energi, gula, rendah serat, rendah konsumsi buah dan sayur, rendahnya konsumsi susu skim, sering mengonsumsi makanan dan minuman ringan, serta kebiasaan melewati sarapan berdampak pada kelebihan gizi. Pedoman umum gizi seimbang merupakan pedoman kebiasaan makan yang baik untuk masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, 2015). Penelitian di tahun 2019 yang dilakukan pada remaja, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 68,75% remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yang digambarkan dengan sering membeli serta mengonsumsi makanan ringan seperti keripik, mengonsumsi fast food, soft drink dan jarang mengonsumsi sayur dan buah (Sholikhah, 2019).

Selain kebiasaan makan, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan status gizi (Kurnia *et al.*, 2022). Perkembangan teknologi komunikasi telah memperluas interaksi manusia. Sebagian besar remaja menggunakan aplikasi dan banyak jenis media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Hasil survei AIPJII menemukan pengguna internet di Indonesia meningkat dari 54,9% pada 2017 menjadi 64,8% pada 2018 dan Jawa menjadi penyumbang terbesar penggunaan internet di Indonesia yang mencapai 55% dari total pengguna, Sebagian besar pengguna internet berusia antara 15 dan 19 tahun yang merupakan remaja (AIPJI, 2018). Dengan internet, remaja rata-rata mengakses media sosial untuk sekedar chatting atau mencari berita

kurang lebih selama 1-2 jam. Aplikasi sosial media yang tengah berkembang dan bermunculan seperti Instagram, tiktok, Facebook, Youtube, whatsapp dan lainnya. Instagram adalah salah satu aplikasi media sosial pertama yang berfokus pada mengunggah foto atau video pendek, sehingga media menjadi favorit remaja (Erkan, 2015). Instagram dan beberapa media sosial lainnya juga digunakan untuk mengiklankan makanan dan minuman yang dapat mendorong konsumsi energi berlebih. Penelitian Husna (2020), menunjukkan bahwa penggunaan sosial media dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa, hal ini dikarenakan media sosial dapat berdampak pada gaya hidup remaja dalam kesehatan, seperti pola makan dan aktivitas fisik.

Lingkungan sosial seperti teman sebaya dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya permasalahan gizi. Remaja sering menghabiskan waktu dengan teman mereka, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka. Teman juga mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini karena remaja dapat mengejar dan mendekati apa yang dimakan teman-temannya. Kelompok teman sebaya dan teman juga mempengaruhi kebiasaan remaja mengonsumsi junk food dan minuman ringan (Yarah and Martina., 2021). Pengaruh teman sebaya berperan penting dalam pola makan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan gangguan makan. Kondisi ini meningkatkan risiko masalah gizi remaja. Adanya tekanan negatif dari teman sebaya dapat meningkatkan gangguan pola makan (Al-sheyab *et al.*, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan, paparan

media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain studi cross-sectional yang dilakukan di UPN Veteran Jakarta pada bulan April sampai Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 yang berjumlah 182 orang. Jumlah sampel yang harus diambil pada penelitian ini menggunakan rumus lameshow beda dua proporsi, yaitu sebanyak 117 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *stratified random sampling*. Berdasarkan perhitungan, didapatkan sampel untuk angkatan 2020 sebanyak 59 mahasiswa dan angkatan 2021 sebanyak 58 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah form identitas untuk data karakteristik responden yaitu usia, dan jenis kelamin, kuesioner *Adolescent Food Habits Checklis* (AFHC) untuk kebiasaan makan pada remaja, untuk menilai paparan media sosial menggunakan kuesioner paparan media sosial yang terdiri dari 16 pertanyaan, Lalu untuk teman sebaya menggunakan kuesioner *Peer Influence Scale* (PIS) yang terdiri dari 12 pertanyaan, instrumen yang digunakan selumnya telah dimodifikasi dan dilakukan uji validitas.

Data penelitian didapatkan melalui pengisian *google form* yang diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya telah dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti, lalu data status gizi diambil dengan melakukan pengukuran antropometri secara langsung,

selanjutnya hasil pengukuran antropometri di hitung dengan IMT dan IMT/U. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	%
Usia		
18	30	25,6
19	47	40,2
20	35	29,9
21	5	4,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	7,7
Perempuan	108	92,3

Karakteristik responden yang diamati pada penelitian ini antara lain usia, dan jenis kelamin. Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada.tabel 1 Responden yang mengikuti penelitian ini sebagian besar berusia 19 tahun dengan jumlah 47 mahasiswa (40,2%). Responden yang mengikuti penelitian ini memiliki rentang usia antara 18-21 tahun. Menurut Yusuf (2012), mahasiswa memiliki usia pada rentang 18-25 tahun. Berdasarkan depkes 2009 pada usia tersebut mahasiswa di kategorikan kedalam remaja akhir (Amin and Juniati, 2017). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju mendekati

dewasa. Salah satu kondisi yang menunjukkan masa transisi adalah perubahan fisik. Pada masa ini seseorang hidup dalam masa perkembangan dan pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan masa-masa umur lainnya. Oleh karena itu, masa remaja rentan terhadap masalah gizi (Sari, 2012; Setiawati *et al.*, 2019).

Pada karakteristik jenis kelamin, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 108 mahasiswa (92,3%). Hal ini dikarenakan pada populasi yang di teliti sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Namun penelitian ini tidak ditunjukkan untuk salah satu gender. Pada dasarnya hal ini dapat mengakibatkan perubahan pola makan yang berhubungan dengan status gizi seseorang, remaja laki-laki memerlukan energi yang banyak karena lebih aktif dan kuat (Otuneye *et al.*, 2017).

Tabel 2 Analisis Variabel Penelitian

Variabel penelitian	Jumlah	%
Status Gizi		
Normal	84	71,8
Lebih	33	28,2
Kebiasaan makan		
Baik	44	37,6
Kurang baik	73	62,4
Paparan Media sosial		
Tidak terpapar	57	48,7
Terpapar	60	51,3
Temannya		
Tidak ada pengaruh	83	71
Ada pengaruh	34	29

Berdasarkan tabel 2, status gizi dibagi menjadi dua kategori, yaitu status gizi normal dengan responden sebanyak 84 mahasiswa (71,8%), dan status gizi lebih dengan responden sebanyak 33 mahasiswa (28,2%). Status gizi normal lebih dominan dalam penelitian ini dikarenakan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sehingga lebih peduli untuk menjaga berat badan agar ideal, sedangkan remaja laki-laki cenderung tak acuh terhadap bentuk tubuh mereka dibandingkan remaja perempuan yang lebih khawatir terhadap kenaikan berat badan mereka.

Pada kebiasaan menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan makan yang kurang yaitu sebanyak 73 mahasiswa (62,4%). Berdasarkan hasil jawaban responden pada pertanyaan, didapatkan rerata pada pertanyaan nomer 2 sebanyak 80.3% responden suka mengkonsumsi makanan yang digoreng, pada pertanyaan nomer 3 sebanyak 76.1% responden suka mengkonsumsi makanan tinggi gula, pada pertanyaan nomer 4 sebanyak 59% responden jarang mengkonsumsi buah, pada pertanyaan nomer 8 sebanyak 53% responden sering mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat.

Disribusi frekuensi responden berdasarkan paparan media sosial di kategorikan menjadi terpapar dan tidak terpapar. Dikatakan terpapar jika hasil skor ≥ 25 , sedangkan dikatakan tidak terpapar jika skor < 25 . Berdasarkan pada tabel 4, jumlah responden yang terpapar yaitu sebanyak 60 mahasiswa (51,3%).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa waktu yang dihabiskan responden dalam sehari untuk mengakses media sosial rata-ratanya yaitu >6 jam/hari dalam mengakses media sosial. Rerata responden dalam mengakses media sosial dalam seminggu yaitu sebanyak 82.1% mengakses > 1 kali dalam sehari. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden sering terpapar media sosial.

Selanjutnya, pada variabel pengaruh teman sebaya menunjukkan hasil bahwa sebanyak 83 mahasiswa (71%) tidak ada pengaruh oleh teman sebaya. Hasil jawaban responden terhadap PIS didapatkan pertanyaan dengan rerata tertinggi adalah pertanyaan nomor 1, yaitu sebanyak 35% responden menjawab sering. Hal ini memberikan gambaran bahwa seberapa sering responden membicarakan makanan dengan temannya. Rerata tertinggi kedua adalah pertanyaan nomor 6 yaitu terdapat 26,5% responden menjawab sering. Hal ini menunjukkan sebagian responden merasa bahwa teman sebaya mereka sering mengomentari bentuk tubuh mereka. Rerata tertinggi ketiga adalah pertanyaan nomor 4, dimana terdapat 20.15% responden menjawab sering. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapat komentar dari teman sebaya mengenai porsi makan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak.

Tabel 3 Analisis Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial, dan Teman Sebaya dengan Status Gizi

Status gizi		Tot al	P- val ue
Lebih	Norm al		
n	%	n	%
Kebiasaan Makan			

Baik	9	27	3	41	44	0,1
		,3	5	,7		
Kuran	2	72	4	58	73	48
g baik	4	,7	9	,3		
Paparan media sosial						
Tidak	1	33	4	54	57	0,0
terpap	1	,3	6	,8		
ar						37
Terpa	2	66	3	45	60	
par	2	,7	8	,2		
Teman Sebaya						
Tidak	1	42	6	82	83	0,0
ada	4	,3	9	,1		
penga						00
ruh	1	57	1	17	34	
Ada	9	,7	5	,9		
Penga						
ruh						

Hubungan kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Analisis hubungan kebiasaan makan dan status gizi mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta pada tabel 3 menunjukkan bahwa kebiasaan makan kurang baik dengan status gizi lebih sebesar 72,7%, hasil tersebut lebih tinggi dibanding dengan responden dengan kebiasaan makan yang baik dengan status gizi lebih yaitu sebesar 27,3%. berdasarkan uji bivariat di dapatkan p-value sebesar 0,148. Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.

Hasil Penelitian ini didukung dengan penelitian Nurkhopipah *et al.* (2017) yang menemukan bahwa status gizi tidak dipengaruhi oleh kebiasaan makan secara signifikan (p -value=0,446.) Hasil yang serupa juga dinyatakan oleh penelitian Daryanti (2018) pada mahasiswa tingkat satu di universitas Aisyiyah Yogyakarta, yang menyebutkan bahwa tidak ada

hubungan antara kebiasaan makan dengan indeks masa tubuh dengan nilai signifikansi $0,835 > 0,05$.

Hasil penelitian Mahmoud dan Taha, (2017) menyatakan tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi disebabkan karena kurangnya pengetahuan yang cukup tentang ragam makanan sehat dan keamanan pangan, sehingga dapat menjadi faktor prasangka untuk meningkatkan kebiasaan makan dan menerapkan pola makan sehat yang baik, sehingga diperlukan motivasi bagi mahasiswa untuk menganggap kebiasaan makan yang sehat. Pada penelitian Lisetyaningrum dkk (2021) juga ditemukan hasil tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja, dimungkinkan karena kebiasaan makan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi; banyak faktor lain yang berkontribusi terhadap status gizi, seperti penyakit kronis, yang mungkin memengaruhi kondisi fisik, selain itu, status sosial-ekonomi dapat memengaruhi status gizi karena dapat memengaruhi daya beli yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang. Namun penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Pantaleon (2019) yang menyatakan terdapat hubungan yang antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p=0,001$), dari hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa status gizi seseorang dasarnya ditentukan dari konsumsi gizi serta kemampuan tubuh dalam memetaolisme zat-zat gizi tersebut.

Kebiasaan makan merupakan perilaku seseorang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan yang diperoleh secara berulang dalam mengkonsumsi makanan. Faktor lain yang berkaitan dengan kebiasaan makan yaitu sikap yang positif

terhadap gizi, serta dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan teman (Jauziyah *et al.*, 2021). Menurut worthington dalam Daryanti (2018), Faktor pertumbuhan remaja dapat mempengaruhi konsumsi remaja karena dapat meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja. Remaja mulai dapat membeli dan menyiapkan bahan makanan sendiri dan biasanya lebih menyukai bahan makanan yang di beli dari luar rumah, seperti makanan yang makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil jawaban responden yang didapatkan dalam pengisian kuesioner rata-rata makanan yang sering konsumsi responden adalah makanan dengan tinggi lemak, tinggi gula, tinggi energi, dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Muslihah *et al.*, 2013, biasanya remaja sering mengkonsumsi makanan dengan mengandung tinggi energi, garam, lemak, serta vitamin dan mineral rendah, selain itu menyukai makanan tertentu secara berlebihan sehingga menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal. Kebiasaan makan yang kurang baik karena sering mengonsumsi fast food, makanan ringan, soft drink dan kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan dapat meningkatkan resiko mengalami obesitas yang dapat berdampak pada penyakit tidak menular di kemudian hari.

Hubungan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi

Berdasarkan analisis antara paparan media sosial dan status gizi, dilihat pada tabel 4, responden yang terpapar oleh media sosial dan dengan status gizi lebih yaitu sebesar 66,7%. Berdasarkan hasil uji statistik

didapatkan *p value* sebesar 0,037. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara paparan media sosial dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Husna dan Puspita (2020) kepada mahasiswa, yang menunjukkan terdapat keterkaitan antara paparan media sosial dan status gizi dengan nilai signifikansi $0,037 < 0,05$. Penelitian yang dilakukan Azzahra. dan Puspita., (2022) yang dilakukan pada remaja di Jakarta, menemukan bahwa status gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial ($p\text{-value}=0,000$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Canan et al. (2014) kepada remaja di Turki yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara paparan internet dengan BMI dengan signifikansi $p < 0,05$, dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa melakukan pencarian di web, menonton video online, ruang obrolan dan pemesanan Internet, dan bermain game online secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan BMI.

Paparan media sosial seperti informasi-informasi mengenai makanan berupa gambar dan video yang di iklankan pada media sosial, postingan influencer makanan, acara memasak atau pesan yang dibagikan oleh teman, informasi-informasi tersebut baik virtual maupun nonvirtual, sering mempromosikan makanan yang tidak sehat dan mendorong konsumsi energi berlebihan sehingga menyebabkan status gizi terganggu (Qutteina et al., 2021) dan mempengaruhi seseorang dalam memilih dan membeli makanan yang kemudian dapat menyebabkan pola

konsumsi seseorang cenderung berubah dan menjadi lebih konsumtif (Miranda, 2017). Hal lain juga dikemukakan bahwa di unggah di media sosial mengenai makanan akan mempengaruhi bagaimana makan seseorang (Hawkins, Farrow and Thomas, 2020). Media sosial dinilai dapat menghadirkan visual yang lebih baik tentang makanan, seperti hidangan yang di foto secara artistik sehingga menggiring banak orang untuk mengkonsumsinya.

Selain itu, remaja menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dan aktivitas menetap, sehingga mereka jarang memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setiawati et al. (2019) pada remaja di Surabaya mengenai lama waktu penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga dan gizi lebih pada remaja, mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara lama waktu penggunaan media sosial dengan kebiasaan olahraga. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka aktivitas pada remaja menjadi rendah dan semakin meningkatkan risiko mengalami gizi lebih.

Penelitian yang dilakukan oleh Manja et al. (2020) pada mahasiswa menemukan bahwa terdapat hubungan antara screentime ≥ 3 jam/hari dengan obesitas ($p=0,000$). Selain itu penelitian Sheldrick et al. (2018) mengatakan *screen time* yang berlebihan dikaitkan dengan sering mengkonsumsi makanan ringan dan minuman ringan antara remaja laki-laki dan perempuan. *Screen time* diyakini menjadi faktor penyebab ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi. *Screen time* juga dikaitkan dengan makan makanan

manis yang dapat meningkatkan asupan energi (De Jong *et al.*, 2013).

Hubungan Teman Sebaya dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil tabel 5, didapatkan hasil bahwa responden dengan tidak ada pengaruh oleh teman sebaya dan status gizi lebih sebanyak 42,3%, berdasarkan hasil analisis didapatkan *p-value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahman *et al.* (2021) yang menemukan adanya hubungan antara peran teman sebaya dengan status gizi dengan signifikansi *p-value* $0,048 < 0,05$. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Wahyudi (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja dengan nilai $p < 0,028 < 0,05$. Hal serupa juga dinyatakan oleh penelitian Nomate *et al.* (2017) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dan status gizi pada remaja dengan *p value* $0,040 < 0,05$. Pada penelitian yang dilakukan Sartika *et al.* (2021) pada remaja di pekanbaru, juga mengemukakan terdapat hubungan antara teman sebaya dengan status gizi remaja dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Teman sebaya merupakan sekelompok yang berisi dua orang atau lebih, kelompok tersebut berkomunikasi satu sama lain dalam jangka waktu panjang serta masing-masing dapat memberikan pengaruh antar satu sama lain. Pada masa remaja ini dimana merupakan masa peralihan menuju kemandirian,

sehingga perilaku, minat serta keseharian remaja akan mengalami perubahan karena sebagian besar remaja menghabiskan waktunya di luar bersama dengan temannya (Saifah, 2011). Remaja berusaha untuk merasa seperti teman sebaya dengan mengikuti preferensi makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (Suhada dan Asthiningsih, 2019), karena remaja memiliki keinginan untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya, sehingga remaja akan merasa senang apabila dapat diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak oleh teman sebayanya (Nomate, Nur and Toy, 2017).

Pengaruh teman dalam hal ini adalah pengaruh teman sebaya dalam kebiasaan mengkonsumsi makanan atau fast food. Semakin tinggi peran teman, semakin menunjukkan bahwa adanya pengaruh teman sebaya untuk merubah kebiasaan yang berkaitan dengan frekuensi atau jenis makanan yang dipilih atau dikonsumsi. Saat jauh dari rumah, remaja sering makan dan minum bersama teman, sehingga sulit dikendalikan (Sartika *et al.*, 2021). Aktivitas bersama seperti kegiatan makan bersama tersebut yang akan mempengaruhi kebiasaan memilih makanan tidak sehat, sehingga akan berdampak pada status gizi remaja tersebut (Yarah and Martina., 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa, sedangkan paparan media sosial dan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa. Saran, diharapkan mahasiswa mampu

memilih pertemanan sebaya dengan baik agar berdampak positif pada perilaku mahasiswa terutama dalam kebiasaan makan, dan dapat mengontrol waktu dan bijak dalam penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- AIPJI. 2018, *Pengguna & Perilaku Internet Indonesia*, AIPJI.
- Akhtar, N., Zareen, H. and Sarmad, R. 2018, 'Research Article Eating Habits and Nutritional Status of Female Students of a Medical College of Lahore', *Annals of King Edward Medical University*, 24(1), pp. 2–6.
- Al-sheyab, N. A., Gharaibeh, T. and Kheirallah, K. 2018, 'Relationship between Peer Pressure and Risk of Eating Disorders among Adolescents in Jordan', 2018.
- Amin, M. Al and Juniati, D. (2017) 'Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny', *MATHunesa*, 2(6), p. 34. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/249455-none-23b6a822.pdf>.
- Angesti, A. N. and Manikam, R. 2020, 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), pp. 1–15.
- Azzahra., A. and 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), pp. 1–8. doi: 10.52021/ijhd.v4i1.71.
- Canan, F. et al. 2014, 'The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), pp. 40–45. doi: 10.1089/cyber.2012.0733.
- Daryanti, M. S. 2018, 'Hubungan kebiasaan makan dengan indeks massa tubuh pada mahasiswi tingkat satu program studi bidan pendidik di universitas 'aisyiyah yogyakarta', *Jurnal Kebidanan*, 7(1), pp. 7–13.
- Erkan, I. 2015, 'Electronic word of mouth on Instagram: customers' engagements with brands in different sectors', *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 2(12), pp. 35–44.
- Fatmawati, I. and Wahyudi, C. T. 2021, 'Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Lebih Remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang', 13, pp. 41–45.
- Hafiza, D., Utami, A. and Niriyah, S. 2020, 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp YLPI Pekanbaru', *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), pp. 332–342.

- Hawkins, L. K., Farrow, C. and Thomas, J. M. 2020, 'Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI?', *Appetite*, 149(January), p. 104611. doi: 10.1016/j.appet.2020.104611.
- Husna, D. S. and Puspita, I. D. 2020, 'Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja', *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), pp. 76–84.
- Jauziyah, S. S. Al *et al.* 2021, 'Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro', *Journal Nutrition College*, 10(April), pp. 72–81.
- De Jong, E. *et al.* 2013, 'Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children', *International Journal of Obesity*, 37(1), pp. 47–53. doi: 10.1038/ijo.2011.244.
- Kemenkes RI. 2015, *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kurnia, A. D. *et al.* 2022, 'Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir', 5(1), pp. 1–7.
- Lisetyaningrum, I., Pujasari, H. and Kuntarti. 2021, 'A cross-sectional analysis of snacking habits , eating habits , physical activity , and indicators of obesity among high school students in Jakarta , Indonesia on om m er ci al us e on on m er ci al us e on', 10.
- Mahmoud, M. H. and Taha, A. S. 2017, 'The Association between Eating Habits and Body Mass Index among Nursing Students', (June). doi: 10.9790/1959-0603061426.
- Manja, P., Marlenywati and Mardjan. 2020, 'Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak', *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), pp. 1–9.
- Miranda, S. 2017, 'Pengaruh Instagram Sebagai Media Online Shopping Fashion Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau', *JOM FISIP*, 4(1), pp. 1–15.
- Muslihah, N. *et al.* 2013, 'Kualitas Diet Dan Hubungannya Dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Dan Status Gizi', *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1).
- Nomate, E. S., Nur, M. L. and Toy, S. M. 2017, 'Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri', *Unnes Journal of Public Health* 6, 6(3). Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/in>

- dex.php/ujph%0AHUBUNGA
N.
- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N. and Anantanyu, S. 2017, 'Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4, pp. 117–124.
- Otuneye, A. *et al.* 2017, 'Relationship between dietary habits and nutritional status among adolescents in Abuja municipal area council of', *Niger J Paediatr*, 44(3), pp. 128–135. doi:DOI:http://dx.doi.org/10.4314/njp.v44i3.1.
- Pantaleon, M. G. 2019, 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang', *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(September), pp. 69–76.
- Permana, L. *et al.* 2020, 'Analisis Status Gizi , Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method tergambar dari data Global School', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 19–34.
- Prasasti, H. P. 2019, 'Pengaruh Kebiasaan Makan Keluarga Terhadap Status Gizi Anak Di Sdn Babak Sari - Kecamatan Dukun - Kabupaten Gresik (Studi Kasus)', *e-Jurnal Tata Boga*, 8(I), pp. 119–125.
- Qutteina, Y. *et al.* 2021, 'Food for teens : how social media is associated with adolescent eating outcomes', pp. 9–12. doi: 10.1017/S1368980021003116.
- Rahman, J. *et al.* 2021, 'Hubungan peer group support , uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja', *Aceh Nutrition Journal*, 6(1), pp. 65–74.
- Riskesdas, 2018. *No Title*.
- Saifah, A. 2011, *Hubungan Peran keluarga, guru, teman sebaya dan media massa dengan perilaku gizi anak usia sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu*. Universitas Indonesia.
- Sari, R. 2012, 'Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007)'.
- Sartika, W. *et al.* 2021, 'Teman Sebaya Berpengaruh Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 ', *MJ (Midwifery Journal)*, 1(1), pp. 282–288.
- Setiawati, F. S. *et al.* 2019, 'Intensitas Penggunaan Media Sosial , Kebiasaan Olahraga , dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019 I', pp. 142–148. doi: 10.2473/amnt.v3i3.2019.
- Sheldrick, M. P. R. *et al.* 2018, 'Relationship between sedentary time, physical activity and multiple lifestyle factors in children', *Journal of*

- Functional Morphology and Kinesiology*, 3(1). doi: 10.3390/jfmk3010015.
- Sholikhah, D. M. 2019, 'Hubungan Antara Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus Di Sma Yasmu Manyar Kabupaten Gresik)', *UNES Journal of Scientech Research*, 4(1), pp. 27–34.
- Suhada, R. and Asthiningsih, N. W. 2019, 'Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda', *Borneo Student Research*, pp. 38–45.
- Yarah, S. and Martina. 2021, 'Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar', *Jurnal Medika Aceh*, 5(2), pp. 87–94.
- Yusuf, S. 2012, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.