

Perilaku makan dan status gizi mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara dalam era media sosial

Cut Ghina Agustina¹, Dorna Yanti Lola Silaban^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: dorna@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Tendensi di media sosial yang mempromosikan makanan dan minuman tidak sehat dapat memengaruhi perilaku makan penggunanya. Gambar atau iklan di media sosial dapat merangsang sistem otak seperti dopaminergik sehingga memengaruhi rasa lapar dan mendorong keinginan untuk makan. Perilaku makan tidak sehat dapat menyebabkan status gizi yang buruk akibat tidakseimbangan asupan dan kebutuhan gizi. Perilaku makan yang buruk banyak berkembang di kalangan remaja. Studi ini memanfaatkan teknik analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. Status gizi disurvei berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), penggunaan media sosial diperoleh menggunakan *Social Network Time Usage Scale (SONTUS)* yang telah tervalidasi, dan asupan makanan dianalisis menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Sebanyak 121 (81,2%) responden memiliki penggunaan media sosial yang tinggi, 98 (65,8%) responden dengan perilaku makan yang kurang dan 105 (70,5%) responden dengan status gizi tidak normal. Pengolahan data dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan hasil *P-value* sebesar 0,0001 menandakan yang adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan status gizi ($p < 0,05$; PRR=0.136; PRR=2.469).

Kata kunci: media sosial; status sosial; perilaku makan

ABSTRACT

Trends on social media that promotes unhealthy food can influence user's eating behaviors. Images or advertisements on social media can stimulate brain systems, such as the dopaminergic pathways, which causes hunger and increasing the desire to eat. Unhealthy eating behaviors may result in malnutrition nutritional status due to the imbalance between nutrient intake and requirements. Adolescents are a vulnerable group with unhealthy eating habits. UNICEF reports that 11% of adolescent girls in South Asia experience stunting, 39% are underweight, and 55% suffer from anemia. Tarumanagara University medical students participated in this cross-sectional study, which employed an analytical design. Body Mass Index (BMI) was used to evaluate nutritional status, social media usage was measured with the validated Social Network Time Usage Scale (SONTUS), and dietary intake was evaluated using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). A total of 121 respondents (81.2%) exhibited high social media usage, 98 respondents (65.8%) demonstrated inadequate dietary behaviors, and 105 respondents (70.5%) were identified as having abnormal nutritional status. A significant correlation between social media use, food habits, and nutritional status was found by statistical analysis using the Chi-Square test with p-value of 0.0001 ($p < 0.05$; PRR=0.136; PRR=2.469).

Keywords: social media; nutritional status; eating behavior

PENDAHULUAN

Nutrisi, dalam bahasa Arab ”*ghizi*” atau ”*ghidza*”, memiliki artinya makanan.¹ Status gizi merupakan indikator yang mencerminkan kesehatan seseorang berdasarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi tubuh.² Masalah gizi sangat berbahaya bagi remaja dalam masa pertumbuhan.³ Masalah kesehatan termasuk penyakit metabolik, diabetes, dan penyakit kardiovaskular dapat memburuk jika tubuh tidak menerima nutrisi yang cukup.⁴ *South East Asian Nutrition Surveys* (SEANUTS) melaporkan bahwa Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Vietnam memiliki 19,2% anak mengalami stunting dan 21,6% anak mengalami malnutrisi.¹

Perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis seperti regulasi hormon lapar dan kenyang (*leptin* dan *ghrelin*), aspek psikologis seperti stres dan aspek sosial yang melibatkan budaya, pengaruh keluarga, dan teman. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dalam membentuk kebiasaan makan seseorang sehingga berdampak pada status gizi dan kesehatan secara keseluruhan.⁵ Paparan konten di media sosial secara berlebih dapat memicu perilaku makan yang tidak terkendali dengan mengubah sinyal hormonal seperti leptin dan ghrelin yang mengatur rasa kenyang dan lapar. Perubahan dalam sinyal ini dapat mengganggu keseimbangan energi

tubuh dan memengaruhi status gizi seseorang yang dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik, seperti obesitas dan diabetes tipe 2.⁶⁻⁹

Informasi dan kehidupan sosial dipengaruhi secara signifikan oleh media sosial. Sekitar 98% pelajar Indonesia menggunakan media sosial setiap hari.¹⁰ Media sosial dapat memaparkan berbagai jenis informasi tentang perilaku makan dan gaya hidup pelajar.¹¹ Penggunaan media sosial dapat memengaruhi perilaku makan dengan cara memicu reaksi neurobiologis melalui paparan gambar atau informasi tertentu. Konten tersebut dapat meningkatkan pelepasan dopamine yang menghasilkan perasaan kepuasan atau bahkan kecanduan pada individu.¹²

Perilaku makan sangat berkaitan dengan status gizi seseorang. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan gula merupakan salah satu contoh kebiasaan makan buruk yang dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah gizi lainnya.¹³ Edukasi gizi dan peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat berperan signifikan dalam memengaruhi perubahan perilaku makan. Memberikan motivasi untuk memilih makanan sehat dapat membantu mereka mencapai status gizi yang optimal.¹⁴ Studi ini bertujuan memberikan wawasan

mengenai bagaimana konten di media sosial memengaruhi kebiasaan makan, sekaligus menyarankan langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat dan dampaknya terhadap status gizi di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE STUDI

Studi analitik dengan desain *cross sectional* ini dilakukan dengan subjek studi ialah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi dilakukan pada bulan April hingga Desember 2024. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh keputusan laik etik No. 351/KEPK/FK UNTAR/I/2024. Sebanyak 149 responden dipilih menggunakan *consecutive sampling*. Mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner dan aktif menggunakan media sosial memenuhi kriteria inklusi studi. Mahasiswa yang tidak bersedia, sedang menjalankan puasa, diet, atau mengonsumsi obat-obatan dikelompokkan dalam kriteria eksklusi. Studi ini menggunakan *Social Network Time Usage Scale* (SONTUS) sebagai instrumen untuk menilai lama penggunaan media sosial, kebiasaan makan dengan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menghitung status gizi. Setelah mendeskripsikan karakteristik

responden melalui analisis univariat, data kemudian dianalisis secara bivariat menggunakan *chi-square test* dengan batas kemaknaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini melibatkan total 149 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Tabel 1 menunjukkan bahwa 146 (98%) responden termasuk dalam kategori usia remaja akhir (17-25 tahun) dan berjenis kelamin perempuan (103 orang; 69,1%). Sebanyak 121 (81,2%) responden memiliki frekuensi penggunaan media sosial tinggi. Studi Sutriani yang melibatkan 120 responden (90,9%) mendukung kesimpulan tersebut dengan menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara memiliki kecenderungan yang sangat tinggi dalam penggunaan media sosial.¹⁵ Hasil studi ini terdapat 98 responden (65,8%) memiliki perilaku makan kurang yang didukung dengan studi Alzahrani, *dkk.* bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdulaziz Jeddah Saudi Arabia memiliki perilaku makan yang tidak baik. Penyebab utama perilaku makan buruk meliputi asupan makanan cepat saji yang berlebihan, pola makan yang tidak teratur, dan kurangnya aktivitas fisik.¹⁶

Sebanyak 105 (70,5%) responden pada studi ini memiliki status gizi tidak normal yang di

kelompokkan menjadi *underweight*, *overweight*, obesitas tingkat 1, dan obesitas tingkat 2. (Tabel 1) Mayoritas responden memiliki status gizi obesitas tingkat 1. Hasil ini sejalan dengan Hadaye, *dkk.* yang menunjukkan bahwa sekitar 200 dari 280 mahasiswa keperawatan memiliki IMT yang tidak normal dan bertentangan dengan studi Multazami, *dkk.* yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal.^{17,18}

Tabel 1. Karakteristik responden (N=149)

Variabel	Jumlah (%)
Usia	
Remaja akhir (17-25 tahun)	146 (98%)
Dewasa awal (26-35 tahun)	3 (2%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	46 (30,9%)
Perempuan	103 (69,1%)
Frekuensi penggunaan media sosial	
Rendah	28 (18,8%)
Tinggi	121 (81,2%)
Perilaku makan	
Cukup	51 (34,2%)
Kurang	98 (65,8%)
Status gizi	
Normal	44 (29,5%)
Tidak normal	105 (70,5%)

Tabel 2 menunjukkan bahwa 95 (78,5%) responden yang memiliki perilaku makan yang buruk juga memiliki penggunaan media sosial yang tinggi. Penggunaan media sosial dan perilaku makan responden berkorelasi secara signifikan dengan hasil uji *chi-square* (nilai $p = 0,0001$). Jumlah waktu penggunaan media sosial dapat memengaruhi perilaku makan mereka.

Temuan studi ini sejalan dengan temuan Amelia, *dkk.* yang menemukan korelasi antara perilaku makan mahasiswa dan jumlah waktu yang mereka habiskan di media sosial pada mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta. Faktor sosial dan ekonomi seperti uang saku, aktivitas luar rumah, dan pengaruh teman memengaruhi konsumsi makanan cepat saji.¹⁹ Studi yang dilakukan oleh Karini, *dkk.* tidak ditemukan hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan perilaku makan ($p\text{-value} = 0,440$).²⁰

Tabel 3 menunjukkan bahwa 93 (76,9%) responden dengan status gizi tidak normal memiliki frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi. Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi responden ($p\text{-value} = 0,0001$) yang sejalan dengan temuan Pertiwi, *dkk.* Studi ini menandakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpotensi memengaruhi status gizi seseorang. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan gaya hidup sedentari yang memengaruhi perilaku makan dan citra tubuh serta berkontribusi pada status gizi yang tidak ideal.²¹ Studi ini bertolak belakang dengan studi Kurnia, *dkk.* yang tidak menemukan hubungan antara status gizi dan frekuensi penggunaan media sosial.²²

Tabel 2. Hubungan media sosial terhadap perilaku makan (N=149)

Frekuensi media sosial	Perilaku makan		Nilai p	PRR
	Kurang (n=98)	Cukup (n=51)		
Rendah (n=28)	3 (10,7%)	25 (89,3%)	0,0001	0,136
Tinggi (n=121)	95 (78,5%)	26 (21,5%)		

Tabel 3. Hubungan media sosial terhadap status gizi (N=149)

Frekuensi media sosial	Status gizi		Nilai p	PRR
	Normal (n=44)	Tidak normal (n=105)		
Rendah (n=28)	16 (57,1%)	12 (42,9%)	0,0001	2,469
Tinggi (n=121)	28 (23,1%)	93 (76,9%)		

KESIMPULAN

Pada studi ini didapatkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan pola makan ($p=0,0001$; $PRR=0,136$) dan status gizi ($p=0,0001$; $PRR=2,469$).

DAFTAR PUSTAKA

- Konsep dasar dan sejarah perkembangan ilmu gizi. *Yankes Kemenkes* [Internet]. 2022. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/728/konsep-dasar-dan-sejarah-perkembangan-ilmu-gizi
- Muthi'ah M, Negara TD. Edukasi penilaian status gizi anak usia dini. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*. 2023;3:71-80.
- Putri SR. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JKSI*. 2023;14(02):46-8.
- Dash I, Sampson U, Sahu PK, Kumar S, Panda J. Nutritional status associated with metabolic syndrome. *Int J Health Sci*. 2022;6(S5):2364-72.
- Hadiyuni MK, Purwani LE, Nugrohowati N. Analisa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta tahun 2020. *J Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021 Apr;16(1):20-6.
- Coll AP, Farooqi IS, O'Rahilly S. The hormonal control of food intake. *Cell*. 2018;174(3):583-96.
- Müller TD, Nogueiras R, Andermann ML, Andrews ZB, Anker SD, Argente J, et al. Ghrelin. *Mol Metab*. 2015;4(6):437-60.
- Saltiel AR, Olefsky JM. Inflammatory mechanisms linking obesity and metabolic disease. *J Clin Invest*. 2017;127(1):1-4.
- Hoyas I, Leon-Sanz M. Nutritional challenges in metabolic syndrome. *J Clin Med*. 2019;8(9):1301.
- Melati S. Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Studi Tentang Fungsi Media Sosial bagi Mahasiswa FISIP UR). *JOM FSIP*. 2015;2(2):[11p].
- Masoud M, Abdeltaweb AK, Elmonem MA, Masoud AT, Mohammed OM. Prevalence and pattern of social media use and its effect on social health among Fayoum university students. *Int J Comm Med Pub Health*. 2019;6(3):904-9.
- Schultz W. Behavioral theories and the neurophysiology of reward. *Annu Rev Psychol*. 2006;57:87-115.

13. Finkelstein E, Trogon J, Cohen J, Dietz W. Annual medical spending attributable to obesity: payer- and service-specific estimates. *Health Aff (Millwood)*. 2009;28(5):w822-31.
14. Vasilenko SA, Piper ME, Lanza ST, Tindle HA, Clark MA. Examining the association between physical activity and dietary patterns in adulthood. *Am J Public Health*. 2020;110(4):551-7.
15. Sutriani, Rahmadhani M. Hubungan Media Sosial dan Kecemasan pada Mahasiswa FK UISU. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*. 2023;6(1):32-8.
16. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Eating habits among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Int J Gen Med*. 2020;13:79-86.
17. Hadaye R, Pathak B, Lavangare S. Nutritional status of the student nurses of a tertiary health-care center - A mixed-method study. *J Family Med Prim Care*. 2019;8(3):1028-34.
18. Multazami LP. Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione*. 2022;2(1):1-9.
19. Amelia G. Hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di Instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa gizi FIKES UPN Veteran Jakarta. [Skripsi] Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta; 2022.
20. Karini TA, Arranury Z, Ansyar DI, Wijaya DR, Syahrir RA. Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan mahasiswa di Kota Makassar. *Higiene*. 2022;8(2):1-10.
21. Pertiwi A, Nadhiroh SR. Hubungan tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal*. 2023;9(2):1-10.
22. Kurnia AD, Meliza N, Masruroh NL, Parsetyo YB. Penggunaan sosial media dengan status gizi pada remaja akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*. 2022;5(1):1-7.