

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS TIDUR, DAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA 19-21 TAHUN DI *TWITTER*

Oryza Sativa¹, Taufik Maryusman², Wiwit Wijayanti³

^{1,3}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

² Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Correspondence author: fara2708@gmail.com

ABSTRAK

Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi di Indonesia yang saat ini sering ditemukan, khususnya pada remaja yang dapat dipengaruhi oleh gaya hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja 19-21 Tahun Di *Twitter*. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *self report* berat badan dan tinggi badan responden, *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) kualitatif. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 47 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (p value = 0,584) dan frekuensi konsumsi *fast food* (p value = 0,879) dengan kejadian gizi lebih pada remaja, tetapi terdapat hubungan antara kualitas tidur (p value = 0,026) dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Disarankan agar para remaja mengurangi gaya hidup sedenter dan menerapkan pola hidup sehat.

Kata kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Gizi Lebih, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh adanya perubahan pada beberapa aspek seperti fisik, psikis, emosional, dan tingkah laku yang mana perubahan-perubahan tersebut dapat meningkatkan kebutuhan gizi remaja (Nuraini dan Murbawani, 2014). Apabila peningkatan kebutuhan gizi tersebut tidak diimbangi dengan asupan dan keluaran energi yang seimbang, maka dapat mengalami gizi lebih. Masalah gizi lebih pada remaja dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, dislipidemia, gangguan sendi, dan penyakit kronis lainnya yang dapat menurunkan angka harapan hidup (Kumala, 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 terdapat 340 juta anak-anak dan remaja pada rentang umur 5-19 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas. Di Indonesia, prevalensi berat badan lebih pada rentang usia >18 tahun pada tahun 2018 sebesar 13,6% yang mana terjadi peningkatan yaitu 2,1% dari data tahun 2013 (Riskesmas 2013 dan 2018). Data tersebut dapat mengalami peningkatan yang dikarenakan pandemi COVID-19 dalam 2 tahun terakhir yang mana dilakukannya pembatasan kegiatan sosial dan berpengaruh pada gaya hidup sedenter (Widia, 2021).

Gaya hidup sedenter merupakan salah satu penyebab dari gizi lebih pada remaja dan penggunaan media sosial dengan gawai merupakan salah satu contohnya. Penelitian Husna dan Puspita (2020) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi pola konsumsi remaja karena pengaruh dari iklan produk makanan yang dipromosikan pada media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial dengan gawai dapat mengurangi durasi tidur yang dapat berpengaruh pula pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berhubungan dengan aktivitas fisik yang menurun dan gaya hidup sedenter (Husna dan Puspita, 2020).

Twitter merupakan salah satu media sosial yang saat ini menjadi tempat untuk melakukan *food marketing*. Akan tetapi, produk makanan yang dipromosikan pada media sosial khususnya *Twitter* umumnya lebih banyak merupakan *fast food* dan remaja merupakan salah satu target *food marketing* yang mudah terpengaruh. Adapun konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat meningkatkan akumulasi lemak pada tubuh yang mengarah kepada masalah gizi lebih. Namun sampai saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti kejadian gizi lebih pada remaja pengguna *Twitter*. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti hubungan intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja 19-21 tahun di *Twitter*.

METODE

Metode pada penelitian ini adalah *cross sectional* yang dilaksanakan Juni-Agustus 2022 di media sosial *Twitter* yaitu pada akun @collegemenfess. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah 47 responden. Sampel dipilih dengan kriteria inklusi yaitu pengguna media sosial *Twitter* yang berusia 19-21 tahun, melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dalam 1 minggu terakhir, memiliki IMT $\geq 23,00$ kg/m², bersedia untuk menjadi responden, dan merupakan pengikut dari akun @collegemenfess. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah pengguna media sosial *Twitter* yang sedang melakukan program diet dan detoks media sosial. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *judgemental sampling*. Analisis data dilakukan dalam bentuk univariat dan bivariat menggunakan korelasi *spearman*.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner *self report* berat badan dan tinggi badan responden, kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial *Twitter*, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) kualitatif untuk mengukur frekuensi konsumsi *fast food* responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada remaja 19-21 tahun di *Twitter* berdasarkan pada nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, minimum, dan maksimal. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 25 responden (53,2%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 responden (83,0%). Selanjutnya, pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata IMT responden untuk kejadian gizi lebih adalah 26,36 kg/m² yang artinya rata-rata responden memiliki status gizi obesitas I (WHO *Western Pacific Region*, 2000).

Tabel 1. Distribusi Usia dan Jenis Kelamin

	Variabel	(n)	(%)
Usia	19 Tahun	11	23,4
	20 Tahun	11	23,4
	21 Tahun	25	53,2
	Total	47	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	17,0
	Perempuan	39	83,0
	Total	47	100

Tabel 2. Distribusi Kejadian Gizi Lebih, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Variabel	(n)	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Kejadian Gizi Lebih		26,36	25,63	23,23	2,90	23,05	35,00
Intensitas Penggunaan Media Sosial	47	13,34	14,00	14	4,40	5	21
Kualitas Tidur		8,21	8	8	1,83	5	14
Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>		347,45	350,00	240	185,20	80	900

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata skor intensitas penggunaan media sosial *Twitter* responden adalah 13,34 yang artinya rata-rata responden memiliki intensitas penggunaan media sosial *Twitter* yang tidak tinggi (intensitas penggunaan media sosial tinggi apabila skor >14 (Husna dan Puspita, 2020)). Selanjutnya, didapatkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur responden adalah 8,21 yang menunjukkan rata-rata responden memiliki kualitas tidur yang buruk (kualitas tidur buruk apabila skor >5 (Fandiani, 2017)). Selain itu, didapatkan pula rata-rata skor frekuensi konsumsi *fast food* responden adalah 347,45 yang artinya rata-rata

responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang sering (frekuensi konsumsi *fast food* sering apabila skor >305).

Analisis Bivariat

Pada tabel 3 menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan nilai *p value* = 0,026 dan nilai koefisien korelasi yaitu nilai $r = 0,325$ yang artinya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja menunjukkan hubungan yang sedang dan berpola positif.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	(n)	r	P value
Intensitas penggunaan Media Sosial		-0,082	0,584
Kualitas Tidur	47	0,325	0,026
Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>		0,023	0,879

Berdasarkan tabel 3, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan masing-masing nilai *p value* = 0,584 dan 0,879 serta masing-masing nilai $r = -0,082$ dan 0,023.

PEMBAHASAN

Gizi lebih yang terdiri dari *overweight* dan obesitas merupakan penimbunan lemak berlebih yang dapat meningkatkan ketidakseimbangan kondisi kesehatan (WHO, 2018) dan dapat berdampak hingga dewasa dan lansia apabila gizi lebih pada remaja dibiarkan (Armadani, 2017). Pada penelitian kejadian gizi lebih ini mengidentifikasi rata-rata IMT responden adalah 26,36 kg/m² yang artinya rata-rata responden memiliki status gizi obesitas I (WHO Western Pacific Region, 2000). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Evan (2017) yang menggunakan 31 mahasiswa sebagai responden didapatkan sebanyak 93,5% mahasiswa memiliki status gizi obesitas I.

Selain itu, pada penelitian ini didapatkan hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan nilai *p value* = 0,026. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Muhammad (2020) yang menyebutkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan peningkatan indeks obesitas pada responden usia 18-56 tahun dengan nilai *p value* = 0,006. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang dengan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan IMTnya karena adanya ketidakseimbangan hormon *leptin* dan *ghrelin* yang berfungsi dalam mengatur dan meningkatkan nafsu makan (Sinaga, 2014) dan juga memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan ringan yang tinggi lemak dan karbohidrat (Aminantyas, 2021).

Berdasarkan hasil observasi penulis pula didapatkan bahwa pengguna media sosial *Twitter* lebih aktif saat malam hari yaitu di atas jam 8 malam. Selain aktif dalam bertukar informasi mengenai hal yang sedang *trending topic*, mereka juga aktif bertukar informasi mengenai konten makanan yang mana tidak jarang menuliskan komentar kalau mereka tertarik untuk segera mengonsumsi makanan yang mereka lihat terlepas dari waktu yang sudah larut malam.

Pada penelitian ini pula didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan masing-masing nilai *p value* = 0,584 dan 0,879. Hal tersebut dapat dikarenakan pada penelitian ini hanya mengukur intensitas penggunaan pada media sosial *Twitter* dan tidak pada penggunaan media sosial lainnya serta penggunaan kuesioner SONTUS yang berisi banyak pilihan pernyataan dan jawaban. Pada penelitian lain juga menyebutkan tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja dapat dikarenakan aktivitas lain yang dilakukan oleh remaja seperti belajar dan berolahraga yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh (Kurnia, 2022) serta remaja yang menggunakan media sosial juga dapat memiliki media sosial yang aktif dan penggunaan media sosial tidak selalu menjadi gambaran gaya hidup yang buruk secara umum (Kanyinga, 2015).

Adapun tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja dapat dikarenakan pada penelitian ini hanya mengukur frekuensi konsumsinya tidak mengukur secara spesifik mengenai porsi *fast food* yang dikonsumsi responden dalam sekali makan. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa adanya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti pendapatan, ketersediaan pangan, pendidikan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, serta sosial budaya (Saufani, 2015). Selain itu, seseorang dengan status gizi lebih memiliki kecenderungan untuk memberikan laporan yang berlebihan mengenai perilaku makan mereka agar dapat diterima oleh masyarakat (Eun Me Cha, 2018). Maka dari itu, diperlukan penelitian selanjutnya yang lebih presisi mengenai porsi makan dan pengaruh visualisasi makanan terhadap pola makan remaja.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tidak tinggi, kualitas tidur yang buruk, frekuensi konsumsi *fast food* yang sering, dan memiliki status gizi obesitas I. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih, tetapi tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Remaja diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dan

mengatur waktu lebih baik agar dapat memiliki kualitas tidur yang baik. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti variabel-variabel lain yang dapat diteliti lebih mendalam seperti aktivitas fisik, asupan makan, *eating styles*, dan sindrom makan malam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminatyas, Ismi. Sitoayu, Laras. Angkasa, Dudung. Gifari, Nazhif. Wahyuni, Yulia. 2021. *Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stress, Dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta*. Indonesian Journal Of Human Nutrition. Vol. 8 No. 1, hlm. 55-64.
- Armadani Indah, Dwi. dan Prihanto Budi, Junaidi. 2017. *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budhi Dharma, Wonokromo, Surabaya)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 05 Nomor 03.
- Eun Me Cha, dkk. 2018. *Effect On Media Use On Adolescent Body Weight*. Preventing Chronic Disease; Vol. 15.
- Evan. Wiyono, Joko. dan Candrawati, Erlisa. 2017. *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Nursing news. Volume 2, Nomor 3.
- Fandiani YM. Wantiyah. & Juliningrum PP. 2017. *The Effect Of Dzikir Therapy on Sleep Quality of College Students at School of Nursing University of Jember*. NurseLine Journal; 2(1): 52-60.
- Husna Shofiya, Devi. dan Puspita Deviyanti, Ikha. 2020. *Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja*. Jurnal Riset Gizi, Vol. 8 No. 2.
- Kanyinga-Sampasa, Hugues. Chaput, Phillipe-Jean. dan Hamilton A., Hayley. 2015. *Associations Between The Use Of Social Networking Sites And Unhealthy Eating Behaviors And Excess Body Weight In Adolescents*. British Journal Of Nutrition. 114, 1941-1947.
- Kurnia Dwi, Anggraini. Melizza, Nur. Masruroh Lailatul, Nur. Prasetyo Bakti, Yoyok. 2022. *Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir*. Jurnal Keperawatan Priority. Vol 5, No. 1.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kumala, Meilani. dan Bardosono, Saptawati. 2014. *Double Burden of Malnutrition Among Teenagers 15-19 years old in Five Municipalities of Jakarta*. Journal Of The Indonesian Medical Association. Volume: 64, Nomor: 1.
- Muhammad Luglio, Freitag Harry. Pratama Arya, Satwika. Sulistyoningrum Caturini, Dian. Hartono Nurfitriani, Maya. Huriyati, Emy. Lee, Yi Yi. dan Muda Wan, Manan Abdul

- Wan. 2020. *The Impact Of Sleep Quality And Duration On Leptin, Appetite, And Obesity Indices In Adults*. Medical Journal Of Indonesia. 2020;29:417-21.
- Nuraini, Anis. dan Murbawani Adi, Etisa. 2019. *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (HS-CRP) Pada Remaja*. Journal Of Nutrition College, Volume 8, Nomor 2.
- Saufani Ayu, Iza. Desmaneni, Fahrita. dan Hanum Nur, Faiz. 2022. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Afiyah Vol. VIII No.1.
- Sinaga Yostiana, Yenni. Bebasari, Eka. Dan Ernalina, Yanti. 2014. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jom FK. Volume 2 No. 2.
- Widia Andriani, Finandita. 2021. *Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro*. Jurnal Gizi Unesa. Vol. 1 No.1: 14-22.