

Hubungan Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja

Correlation Between Intensity of Sosial Media Use, Sleep Quality and Diet with Nutritional Status of Adolescents

Hesty Yuliana Dewi^{1*}

Aprianti²

¹Mahasiswa Sarjana Terapan Gizi dan Dietika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

²Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*email: hestyje@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Permasalahan gizi yang kerap dialami remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan lebih. Hasil studi pendahuluan di SMAN 2 Martapura ditemukan remaja 16-18 tahun dengan status gizi kategori gemuk sebanyak 50% dan kurus sebanyak 20%. Faktor yang mempengaruhi dikaitkan oleh gaya hidup remaja seperti intensitas penggunaan media sosial tinggi, kualitas tidur buruk dan pola makan kurang yang akan berpengaruh terhadap keseimbangan energi sehingga berdampak terhadap status gizi. Tujuan: Mengetahui hubungan antar variabel pada status gizi remaja di SMAN 2 Martapura. Metode: Jenis penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 91 remaja yang dipilih dengan teknik proportionate stratified random sampling. Analisis data dilakukan dengan korelasi Rank Spearman. Hasil: Remaja yang mengakses media sosial dengan intensitas tinggi (53,8%), kualitas tidur buruk (67%), pola makan kurang (53,8%) dan status gizi normal (39,6%). Kesimpulan: Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi remaja ($p = 0,010$), tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja ($p = 0,086$), ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja ($p = 0,007$). Disarankan remaja menerapkan gaya hidup seperti mengurangi durasi dan frekuensi penggunaan media sosial, memperbaiki kebiasaan tidur serta menjaga pola makan dengan makanan bergizi seimbang.

Kata Kunci:

Intensitas Penggunaan Media Sosial
Kualitas Tidur
Pola Makan
Remaja

Keywords:

Intensity of Social Media Use
Sleep Quality
Diet Nutritional Status
Adolescents

Abstract

Background: Adolescents have double burden nutrition problems, namely undernutrition and overnutrition. The results of a preliminary study at SMAN 2 Martapura found 16-18 years old with various nutritional statuses, namely 50% fat and 20% thin. Several influencing factors are associated with adolescent lifestyles such as high intensity of use of social media, poor sleep quality and poor diet which will affect energy balance so that it has an impact on nutritional status. Objective: To determine the relationship between these variables on the nutritional status of adolescents at SMAN 2 Martapura. Methods: This type of research is analytic observational, with a cross sectional design. A sample of 91 adolescents selected by proportionate stratified random sampling technique. Data analysis was performed with Spearman Rank correlation. Results: Teenagers access social media with high intensity (53.8%), poor sleep quality (67%), a poor diet (53.8%). and normal nutritional status (39.6%). Conclusion: There is a relationship between the intensity of social media use and nutritional status of adolescents ($p = 0.010$), there is no relationship between sleep quality and nutritional status of adolescents ($p = 0.086$), there is a relationship between diet and nutritional status of adolescents ($p = 0.007$). It is recommended that adolescents improve their lifestyle, such as reducing the duration and frequency of using social media and improving sleep habits also always maintain a balanced diet with nutritious foods.



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.9074>.

PENDAHULUAN

Masalah gizi memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pertumbuhan, produktivitas dan intelektual bagi kehidupan manusia dimana aspek tersebut sangat berpengaruh terhadap salah satu tujuan

pembangunan kesehatan yaitu peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja.

Permasalahan gizi yang kerap dialami remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu status gizi kurang dan

status gizi lebih. Balai Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018 menyatakan bahwa sejak tahun 2010 - 2018 proporsi berat badan kurang, lebih dan obesitas pada remaja (16-18 tahun) menunjukkan prevalensi peningkatan. Kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2010 dan 2013 yaitu 1,8% (2010) menjadi 1,9% (2013) dan meningkat menjadi 6,7% (2018). Prevalensi berat badan lebih/overweight juga mengalami peningkatan sebesar 1,4% (2010) menjadi 7,3% (2013) dan menjadi 9,5% (2018). Prevalensi remaja obesitas juga mengalami peningkatan dari 1,6% (2013) menjadi 4% (2018) [1]

Data Riskesdas 2018 di Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurus pada golongan usia 16-18 tahun sebesar 12,47%, prevalensi gizi lebih remaja 16-18 tahun sebesar 10,05% dan prevalensi obesitas remaja 16-18 tahun sebesar 3,18%. Dimana untuk gizi kurang dan lebih di Kabupaten Banjar berada di atas prevalensi provinsi. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi remaja 16-18 tahun masih menjadi salah satu masalah gizi di Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan [2]

Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor baik langsung maupun tidak langsung. Gaya hidup sebagai salah satu faktor tidak langsung, memegang peranan penting dalam mempengaruhi status gizi individu. Gaya hidup seringkali dikaitkan dengan perkembangan teknologi yang telah melahirkan teknologi komunikasi baru atau disebut juga dengan istilah media sosial.

Media sosial dapat memberikan banyak informasi kepada remaja mengenai kesehatan khususnya gizi. Salah satu informasi yang dapat berpengaruh terhadap status gizi adalah informasi terkait makanan. Remaja cenderung terdorong untuk membeli dan mendatangi tempat makan setelah mengikuti akun media sosial tersebut. Makanan yang paling banyak dicari adalah makanan yang terbaru, diskon dan promo. Terlalu sering melihat akun kuliner pada media sosial yang

mempromosikan berbagai macam makanan dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan dan berperilaku makan yang kurang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang bisa berdampak terhadap status gizi remaja[3]. Dalam mengakses media sosial pun, remaja rela menghabiskan waktu berjam-jam di depan komputer atau smartphone. Hal ini cenderung menimbulkan kurangnya durasi tidur yang cukup bagi remaja hingga dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan hasil penelitian Husna (2020) diketahui bahwa mayoritas remaja menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi dan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi [4]

Selain penggunaan media sosial yang tinggi, kualitas tidur juga berperan dalam menentukan status gizi. Remaja yang mempunyai kualitas tidur buruk lebih berisiko mengalami obesitas daripada yang mempunyai kualitas tidur baik. Remaja yang mempunyai kualitas tidur yang buruk, akan mengakibatkan perasaan kelelahan pada saat bangun tidur. Kelelahan ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik yaitu berkurangnya partisipasi dalam olahraga yang terorganisir dan terjadi peningkatan *sedentary lifestyle* [5]

Status gizi seseorang juga sangat tergantung dengan asupan zat gizi dan kebutuhan. Status gizi yang baik akan tercapai apabila pola makan remaja tersebut baik, yaitu yang sesuai dengan prinsip menu seimbang [6]. Khusniyati [7] pada penelitiannya menyatakan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja. Hal tersebut karena pola makan merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi remaja selain faktor status kesehatan. Artinya, jika pola makan seseorang itu kurang maka akan menyebabkan kebutuhan tubuh akan nutrisi tidak terpenuhi yang akan berdampak terhadap status gizi yang kurang.

SMAN 2 Martapura merupakan salah satu sekolah negeri yang ada di Kabupaten Banjar. SMAN 2 Martapura pun diketahui jarang dikunjungi oleh

Puskesmas Martapura 1 untuk melakukan pengukuran antropometri serta status gizi siswa di SMAN 2 Martapura. Hasil studi pendahuluan yang telah terhadap 10 orang siswa di SMAN 1 dan SMAN 2 Martapura diketahui bahwa SMAN 2 Martapura memiliki status gizi yang lebih beragam daripada sekolah lain baik gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi remaja di SMAN 1 Martapura menurut IMT didapatkan kategori gemuk sebanyak 20%, sedangkan status gizi di SMAN 2 Martapura didapatkan hasil sebanyak 50% dikategorikan gemuk dan 20% dikategorikan kurus.

Hampir seluruh remaja di SMAN 2 Martapura ditemukan masalah terkait gaya hidup. Diperoleh hasil 100% remaja mengakses sosial media dengan intensitas tinggi untuk mencari hiburan dan informasi yang sedang *trend*. Sebanyak 50% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu lama mengakses media sosial sebelum tidur dan bangun terlalu cepat di pagi hari. Kemudian, sebanyak 60% remaja memiliki pola makan tidak seimbang yang disebabkan oleh ketidaksukaan remaja terhadap buah dan sayur namun menyukai makanan tinggi kalori dan lemak yang cepat mengenyangkan.

Terdapat masalah terkait status gizi yang dipengaruhi oleh gaya hidup remaja pada siswa SMAN 2 Martapura. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur dan pola makan dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura tahun 2022.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan rancangan cross-sectional dengan melibatkan 91 remaja kelas X dan XI SMAN 2 Martapura yang dipilih dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data primer berupa karakteristik responden, intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, pola makan dan status gizi diperoleh dari pengisian kuesioner dan

pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan dengan korelasi Rank Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Remaja SMAN 2 Martapura

Tabel I. Karakteristik Remaja SMAN 2 Martapura

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	16 tahun	60	65,9
	17 tahun	29	31,9
	18 tahun	2	2,2
Jenis Kelamin	Perempuan	52	57,1
	Laki-laki	39	42,9
Kelas	X	49	53,8
	XI	42	46,2

Tabel diatas memperlihatkan karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari 91 remaja sebagian besar berusia 16 tahun yakni sebanyak 60 orang (65,9%), lebih dari separuh remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 52 orang (57,1%) dan menurut tingkatan kelas menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja berada di kelas X sebanyak 49 orang (53,8%).

Analisis Univariat

Tabel II. Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur dan Pola Makan Remaja di SMAN 2 Martapura

Variabel	Kategori	n	%
Intensitas Pengg. Media Sosial	Rendah	11	12,1
	Normal	25	27,5
	Tinggi	49	53,8
Kualitas Tidur	Sangat Tinggi	6	6,6
	Baik	15	16,5
	Buruk	61	67
Pola Makan	Sangat Buruk	15	16,5
	Baik	42	46,2

Status Gizi	Kurang	49	53,8
	Kurus	25	27,5
	Normal	36	39,6
	Gemuk	23	25,3
	Obesitas	7	7,7

Tabel diatas memperlihatkan lebih dari separuh remaja mengakses media sosial dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 49 remaja (53,6%), sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 61 orang (67%) dan lebih dari separuh remaja memiliki pola makan kurang yaitu sebanyak 49 orang (53,8%).

Hubungan Antar Variabel (Analisis Bivariat)

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Remaja

Tabel III. Distribusi Responden berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Status Gizi Remaja								Total	P=	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Rendah	1	9,1	10	90,9	0	0	0	0	11	100	0,010
Normal	6	24	18	72	1	4	0	0	25	100	
Tinggi	18	36,7	6	12,2	19	38,8	6	12,2	49	100	
Sangat Tinggi	0	0	2	33,3	3	50	1	16,7	6	100	
Total	25	28,6	36	33	25	30,8	7	7,7	91	100	

Tabel diatas menunjukkan uji korelasi *rank* Spearman, didapatkan hasil probabilitas (ρ) 0,010 dan alfa (α) sebesar 0,05 yang menunjukkan bahwa $\rho < \alpha$ (0,05)

sehingga H_0 di tolak dengan kesimpulan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja

Tabel IV. Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Kualitas Tidur	Status Gizi Remaja								Total	P=	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Baik	0	0	14	93,3	1	6,7	0	0	15	100	0,086
Buruk	24	39,3	17	27,9	15	24,6	5	8,2	61	100	
Sangat Buruk	1	6,7	5	33,3	7	46,7	2	13,3	15	100	
Total	25	28,6	36	33	23	30,8	7	7,7	91	100	

Tabel diatas menunjukkan dilakukan uji korelasi *rank* Spearman, didapatkan hasil probabilitas (ρ) 0,086 dan alfa (α) sebesar 0,05 yang menunjukkan bahwa $\rho > \alpha$ (0,05) sehingga H_0 di terima dengan

kesimpulan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja

Tabel V. Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Pola Makan	Status Gizi Remaja								Total		P=
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	6	14,3	18	42,9	13	31	5	11,9	42	100	0,007
Kurang	19	38,8	18	36,7	10	20,4	2	4,1	49	100	
Total	25	28,6	36	36	23	30,8	7	7,7	91	100	

Tabel diatas menunjukkan dilakukan uji korelasi *rank* Spearman, didapatkan hasil probabilitas (p) 0,007 dan alfa (α) sebesar 0,05 yang menunjukkan bahwa $p < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 di tolak dengan kesimpulan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura.

Pembahasan

Analisis Univariat

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Tabel 1 menunjukkan persentase intensitas penggunaan media sosial remaja pada tiap kategori berbeda. Lebih dari separuh responden (53,8%) mengakses media sosial dengan intensitas tinggi. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian Husna (2020) dimana sebanyak 21 remaja (42%) mengakses media sosial dengan intensitas tinggi. Dari pengisian kuesioner diketahui bahwa jenis media sosial yang sering remaja gunakan adalah instagram (96,7%) dan youtube (83,5%). Menurut peneliti sendiri, instagram dan youtube sering digunakan karena merupakan media sosial yang mudah untuk diakses siapa saja. Serta berbagai macam jenis konten dan informasi yang tersedia di 2 platform tersebut mampu menjadikannya media yang sering digunakan oleh remaja. Instagram dan youtube memberikan wadah bagi penggunanya untuk dapat mencari berbagai macam informasi, menambah ilmu pengetahuan, berbagi foto dan video, dan masih banyak hal lainnya yang bisa informan dapatkan dan lakukan dengan fitur-fitur yang ada dalam media sosial Instagram dan youtube.

Remaja mengakses media sosial hampir setiap hari untuk mencari informasi, berita, hiburan, dan dukungan sosial. Selain itu, para remaja saat ini sering membagikan kegiatan pribadinya di dalam akun media sosial untuk dibagikan kepada teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner diketahui 3 dari 5 komponen pertanyaan memiliki nilai tinggi dimana komponen tersebut merujuk ke penggunaan media sosial pada saat stress (65,9%), relaksasi dan waktu luang (40,6%) dan motivasi penggunaan media sosial yang diantaranya terdiri dari berkomunikasi dengan teman dan keluarga (27,4%), mencari informasi terkait makanan dan minuman (25,1%) dan mencari informasi terbaru (9,8%) dengan mengakses media sosial >3x dalam seminggu dengan durasi >30 menit setiap kali. Tingginya intensitas dalam penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap gaya hidup remaja.

Kualitas Tidur

Tabel 2 menunjukkan persentase kualitas tidur remaja pada setiap kategori berbeda. Lebih dari separuh responden (67%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini selaras dengan yang dilakukan oleh Baso (2018) pada remaja di SMAN 9 Manado didapatkan hasil sebanyak 57% memiliki kualitas tidur yang buruk [8].

Apabila dilihat dari hasil penelitian, terlihat bahwa remaja paling banyak tidur dengan durasi 5-6 jam (48,3%) dan remaja sering mengalami gangguan tidur seperti terbangun karena ingin ke toilet (25,2%), merasa kedinginan (18,6%), terbangun tengah malam (13,2%),

tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit (10,9%) dan merasa nyeri/kesakitan (10,9%).

Beberapa remaja dalam hasil penelitian ini mengeluhkan cenderung mengalami gangguan tidur dikarenakan aktivitas yang sudah dilakukan seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Seseorang dapat mengalami gangguan tidur dikarenakan aktivitas yang sudah dilakukan sepanjang hari. Aktivitas dapat menyebabkan seseorang mengalami kelelahan fisik dan berakhir dengan gangguan tidur karena merasakan ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari yang akan menyebabkan seseorang merasa sulit untuk rileks dan sulit untuk memulai tidur. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa remaja sering menggunakan telepon genggam sebelum tidur untuk mengakses media sosial saat hendak tidur (40,6%). Hal ini disebabkan oleh keinginan remaja untuk terus berinteraksi di aktivitas sosial.

Kualitas tidur yang buruk juga dapat disebabkan oleh aktivitas sosial dikarenakan usia remaja merupakan usia puncak keaktifan dalam berinteraksi di aktivitas sosial [9]. Menghindari aktivitas yang bersifat menstimulasi, baik secara fisiologis, kognitif maupun emosional dapat membantu dalam mengurangi gangguan tidur. Beberapa kebiasaan tidur yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu menjauhkan dan mematikan semua *gadget* atau komputer, menggunakan lampu yang redup, menyikat gigi atau mandi, memutar musik yang lambat, tidur di tempat tidur dan menghindari minuman berkafein [10]

Pola Makan

Tabel 3 menunjukkan persentase pola makan remaja pada tiap kategori hampir sama. Lebih dari separuh responden (53,8%) memiliki pola makan yang kurang. Selaras dengan penelitian Nursyifa (2021) yang meneliti pola makan di SMAN 2 Banjarbaru menunjukkan sebagian besar (66,3%) remaja memiliki pola makan yang kurang [11]

Pola makan remaja yang kurang ini kemungkinan disebabkan oleh faktor ketersediaan pangan keluarga

dimana remaja hanya bergantung pada makanan yang tersedia di rumah. Apabila pada hari itu orang tua tidak menyediakan sayur dan buah, maka remaja juga tidak akan memakan sayur dan buah. Selain itu, tidak bervariasinya makanan serta kurangnya porsi makanan yang dikonsumsi juga dapat mempengaruhi total dari skor pola makan yang juga akan dapat mempengaruhi jumlah asupan makan yang masuk ke dalam tubuh.

Selain ketersediaan pangan, faktor ibu yang bekerja juga dapat mempengaruhi pola makan anak dimana orang tua yang sibuk bekerja cenderung untuk melepas perannya dalam mengontrol makanan anak atau menyerahkannya kepada anak untuk memilih makanan sesuai selera mereka. Hal ini dibuktikan dari data karakteristik remaja dimana diketahui bahwa hampir sebagian remaja memiliki ibu yang bekerja (45,1%). Ibu yang bekerja di luar rumah dapat membuat semakin berubahnya pola makan penduduk terutama keluarga [12]

Salah satu penyebab kurang gizi adalah karena makanan yang tidak cukup jumlahnya serta terlalu rendah mutu gizinya dan jika berlangsung lama akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang akan berakibat pada penurunan kecerdasan remaja.

Status Gizi

Tabel 3 menunjukkan persentase status gizi remaja hampir sama. Sebagian besar remaja memiliki status gizi normal (39,6%). Dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki status gizi normal (42,3%) didominasi oleh perempuan dan gizi lebih (gemuk) didominasi oleh laki-laki (30,8%). Hal ini dapat disebabkan oleh karena perempuan cenderung lebih peduli untuk menjaga berat badan supaya ideal dibandingkan dengan laki-laki yang lebih acuh tak acuh dengan peningkatan berat badan mereka.

Laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dan biasanya lebih tinggi terhadap anak laki-laki karena memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi. Namun, apabila asupan yang masuk tidak sesuai dengan kebutuhan maka akan berdampak terhadap status gizi yang kurang pula [13]

Hubungan Antar Variabel (Analisis Bivariat)

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Remaja

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura. Dalam penelitian ini diketahui bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula status gizi remaja. Tingginya penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap gaya hidup remaja yang dapat berkontribusi pada epidemi obesitas yang berkembang di seluruh dunia. Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husna (2020) pada mahasiswa di Jakarta dengan kesimpulan yang di dapatkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi remaja di UPN Veteran Jakarta [7] Sebagian besar remaja mengakses media sosial >3 kali dengan durasi >30 menit selama seminggu terakhir pada saat relaksasi dan waktu luang. Selain itu, sebagian besar responden juga menggunakan media sosial >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit saat ingin mencari informasi ataupun berkomunikasi dengan keluarga dan teman. Banyak faktor yang memengaruhi kelebihan berat badan dan salah satu faktor yang berkorelasi dengan kelebihan berat badan yaitu lama melakukan aktivitas di media sosial. Ketika remaja menghabiskan waktu panjang dengan mengakses media sosial, maka waktu yang dapat dilakukan dan dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik akan berkurang.

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan tingkat asupan energi yang berlebih akan meningkatkan resiko mengalami gizi lebih karena terjadinya ketidakseimbangan energi yang masuk dan keluar pada tubuh. Ketidakseimbangan energi di dalam tubuh dapat menyebabkan perubahan berat badan. Konsumsi energi berlebih di dalam tubuh akan dirubah dalam bentuk simpanan lemak pada jaringan adipose [14]

Selain berpengaruh terhadap gizi lebih dan obesitas, penggunaan media sosial ini juga dapat berdampak terhadap status gizi kurus. Berdasarkan hasil penelitian,

intensitas penggunaan media sosial tinggi selain dialami oleh remaja berstatus gizi gemuk, juga dialami oleh remaja yang berstatus gizi kurus (36,7%) dan normal (12,2%).

Hal ini dapat disebabkan oleh penggunaan sosial media yang lama pada saat stress yaitu >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit (65,9%). Ketika mereka menggunakan media sosial, maka tingkat stress mereka akan menurun, sehingga akan memungkinkan pola konsumsi mereka menjadi lebih baik dan membuat status gizi tetap normal.

Namun, media sosial juga dapat memberikan efek negatif terhadap remaja karena dikaitkan dengan *body image* yang ideal terhadap *public figure* yang ada di media sosial. Pengaruh media seolah-olah mengatakan semakin kurus seseorang, maka semakin menarik penampilannya. Hal tersebut menjadikan mereka merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet. Putri (2018) menyatakan apabila asupan makan rendah dan berlangsung dalam jangka waktu yang relatif panjang, seseorang akan mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada penurunan status gizi [15]

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja

Tabel 5 menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura. Hal ini dapat terjadi karena kualitas tidur sebagai faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi remaja, dan status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur saja tetapi banyak faktor lain yang memengaruhinya, diantaranya adalah jumlah asupan zat gizi dan aktivitas fisik.

Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada penelitian ini juga dapat disebabkan oleh remaja yang memiliki kualitas buruk namun memiliki status gizi normal (27,9%). Hal ini dapat disebabkan oleh remaja tetap memiliki pola konsumsi yang baik sehingga berdampak terhadap status gizi normal walaupun memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dibuktikan

dengan hasil penelitian dimana remaja yang memiliki kualitas tidur buruk namun memiliki pola makan yang baik (66,7%).

Pada remaja yang mempunyai kualitas tidur buruk akan mengakibatkan perasaan kelelahan pada saat bangun tidur. Kelelahan ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik yaitu berkurangnya partisipasi dalam olahraga yang akan menyebabkan peningkatan *sedentary lifestyle* [4]. Dalam mengatasi hal tersebut, seseorang akan cenderung untuk mengonsumsi makanan karena berfikir perasaan kelelahan tersebut disebabkan oleh kurangnya asupan makan. Tingginya asupan makanan atau jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh tanpa disertai aktivitas fisik atau pengeluaran energi yang cukup maka akan menyebabkan ketidakseimbangan energi yang akan menyebabkan obesitas [9]

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja

Tabel 6 menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura. Adanya hubungan asupan makan dengan status gizi berkaitan dengan dominan terjadinya kesesuaian antara asupan makan dengan status gizi, hal tersebut bisa terjadi karena asupan yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sesuai dengan yang diperlukan tubuh. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurholilah (2019) pada remaja di SMK IT An Naba di Bogor dimana didapatkan hasil adanya hubungan pola makan dengan status gizi remaja [16]

Namun, ditemukan pula sebagian remaja yang memiliki pola makan kurang namun memiliki status gizi normal (36,7%) dan gemuk (20,4%). Meskipun pola makan remaja kurang tidak menutup kemungkinan remaja memiliki status gizi yang normal. Dalam konsumsi makanan (pola makan) mereka, meskipun frekuensi konsumsi yang jarang serta variasi bahan makanan yang kurang namun komposisi bahan makanan dan pola hidangan mengandung unsur zat gizi yang seimbang dan mampu memenuhi kebutuhan tubuh maka besar

kemungkinan dapat membuat remaja memiliki status gizi yang baik.

Anak dengan status gizi normal, namun mempunyai pola makan yang tidak baik disebabkan karena cara pemberian makan pada anak tidak sesuai dengan yang seharusnya, namun jumlah asupan kalori yang dikonsumsi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) nya masing-masing, sehingga menghasilkan status gizi normal [17]

Sedangkan pada remaja berstatus gizi gemuk namun memiliki pola makan yang kurang dapat disebabkan oleh pembatasan makan karena sedang menjalankan diet untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi porsi asupan makan sehingga asupan makannya tergolong kurang atau dapat pula disebabkan oleh frekuensi konsumsi makanan yang kurang namun dalam porsi yang besar sehingga dapat menyebabkan status gizi yang berlebih.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola makan dengan status gizi remaja. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada sekolah yaitu SMAN 2 Martapura yang telah memberikan izin dan wadah bagi peneliti untuk melakukan penelitian, kepada responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan kepada Hj. Aprianti, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, koreksi serta saran dalam penyusunan dan perbaikan jurnal ini.

REFERENSI

- Baso, C.Miranda. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 9 Manado. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5, 2018
- Chairiah. 2018. Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. Skripsi. Universitas Indonesia: Depok
- Fadillah, Fenny. 2018. Kebiasaan yang Dilakukan Remaja Sebelum Tidur untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kesehatan di SMA Swasta Darussalam Medan. Skripsi. Universitas Sumatera Utara: Medan.
- Fibriana, Dwi. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Skripsi. Universitas Brawijaya: Malang
- Hayati, Zahratul. 2020. Gambaran Pengetahuan dan Pola Makan Pada Remaja Gizi Lebih. KTI. Banjarmasin: Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
- Husna, Devi Shofiya, dan Ikha Deviyanti Puspa. 2020. Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, Vol.8 No.2. (<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273>) Diakses 16 juli 2021
- Karmila, Selvi. 2020. Hubungan Terpaan Informasi Makanan Pada Media Sosial Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Di Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Masitoh, Dewi. 2017. Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nimas, Ayu. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Pria (49-55 Tahun) di Kantor Direktorat Jenderal Zeni TNI-AD. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia
- Nurholilah, Amelia. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMK It An Naba Kota Bogor Tahun 2019. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* Vol. 2 No. 6. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/view/3135>. Diakses pada 2 Maret 2022
- Nursyifa, Siti A'bidah. 2021. Hubungan Screen Time, AKtivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 2 Banjarbaru. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Banjarmasin: Banjarmasin
- Putri WS. 2018. . Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Pros KS Ris PKM* :3(1).
- Qamariah, Baiq. 2018. Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Journal of nutrition college*. Halaman 59-65. <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/download/7841/4609>. Diakses 22 April 2022
- Risikesdas. 2018. *Laporan Nasional Risikesdas*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Risikesdas. 2018. *Laporan Provinsi Kalimantan Selatan*. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Sari RI. 2017. Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Risikesdas Tahun 2007). Jakarta: Universitas Indonesia
- Syamsoedin, W.K., Bidjuni, H. & Wowiling, F. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan*, 3(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691/6211>. Diakses : 7 Maret 2022