ILMU GIZI INDONESIA ISSN 2580-491X (Print) Vol. 07, No. 02, 149-162
ilgi.respati.ac.id ISSN 2598-7844 (Online) Februari 2024

Hubungan pengetahuan gizi, *body image,* media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta

Relationship among nutrition knowledge, body image, social media, food consumption behavior, and nutritional status of SMA Negeri 98 Jakarta students

Novinta Deva Dwitami*, Widya Asih Lestari, Fitria Fitria
Program Studi S1 Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Diterima: 30/07/2023 Ditelaah: 10/11/2023 Dimuat: 28/02/2024

Abstrak

Latar Belakang: Remaja putri *underweight* berpotensi mengalami kekurangan energi kronik dan remaja putri *overweight* lebih berisiko mengalami sindrom metabolik serta penyakit tidak menular. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko *underweight* dan *overweight* yaitu tingginya intensitas penggunaan media sosial yang dapat memengaruhi pengetahuan dan citra tubuh serta perilaku konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurang konsumsi sayur dan buah. **Tujuan:** Menganalisis hubungan pengetahuan gizi, *body image*, perilaku konsumsi makanan, dan media sosial terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah siswi SMA Negeri 98 Jakarta berusia 16−18 tahun sebanyak 75 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi, *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS), *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC), timbangan berat badan digital, dan *microtoise*. Analisis hubungan di antara berbagai variabel dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Pengetahuan gizi (p=0,175) dan media sosial (p=1,000) tidak berhubungan dengan status gizi siswi. *Body image* (p=0,005) dan perilaku konsumsi makanan (p<0,001) berhubungan dengan status gizi siswi. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara *body image* dan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi siswi. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan media sosial dengan status gizi siswi.

Kata kunci: *body image*; media sosial; pengetahuan gizi; perilaku konsumsi makanan; status gizi

Abstract

***Background**: Underweight adolescent girls are potentially suffering chronic energy deficiency and overweight adolescent girls are more at risk of metabolic syndrome and non-communicable diseases. Some factors that can increase the risk of underweight and overweight are the high intensity of social media use which can affect knowledge and body image and then food consumption behavior that is high in sugar, salt, and fat, lack of consumption of vegetables and fruit.* ***Objective:** This study was conducted to determine the relationship between nutrition knowledge, body image, food consumption behavior, and social media on the nutritional status of adolescent girls of SMA Negeri 98 Jakarta.* ***Methods**: This was a quantitative study using a cross-sectional design. The subject of this study is adolescent girl students at SMA Negeri 98 Jakarta aged 16−18 years as many as 75 respondents. Sampling was done by purposive sampling. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The instruments used were a nutrition knowledge questionnaire, Body Shape Questionnaire (BSQ), Social Networking Time Use Scale (SONTUS), Adolescent Food Habit Checklist (AFHC), digital weight scales, and microtoise.* ***Results**: This was no significant relationship between knowledge of nutrition (p=0.175) and social media (p=1.000) with nutritional status. This was a significant relationship between body image (p=0.005) and food consumption behavior (p<0.001) with nutritional status.* ***Conclusion**: There is a relationship between body image and food consumption behavior with the nutritional status of adolescent girls. There is no relationship between nutrition knowledge and social media with the nutritional status of adolescent girls.*

***Keywords:** body image; food consumption behavior; nutrition knowledge; nutritional status; social media*

***Korespondensi:** Novinta Deva Dwitami, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II No. 3, RT 3/RW 3, Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130, Telp. (021) 7256157, Email: novinta.deva25@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 10−19 tahun (1). Pada masa ini terjadi perubahan fisik sehingga kebutuhan gizi akan meningkat (2). Status gizi remaja terbagi menjadi status gizi normal dan status gizi tidak normal (sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas). Remaja Indonesia dihadapkan oleh tiga beban gizi yaitu *underweight*, *overweight*, dan kekurangan zat gizi mikro (3). Terdapat satu dari empat remaja putri mengalami anemia (kekurangan zat gizi mikro), sementara satu dari tujuh remaja mengalami *overweight* (4). Remaja putri yang mengalami gizi kurang akan menyebabkan kekurangan energi kronis (5). Remaja putri yang mengalami obesitas juga memiliki dampak terhadap kesehatan, yaitu dapat menyebabkan sindrom metabolik, lebih berisiko mengembangkan penyakit tidak menular, dan berbagai masalah psikologis karena merasa dirinya berbeda atau dikucilkan baik oleh keluarga maupun teman (6).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perilaku konsumsi makanan, pengetahuan gizi, *body image*, dan media sosial. Remaja dengan kebiasaan makan tidak baik berisiko lima kali lipat lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja dengan kebiasaan makan baik (7). Perilaku makan tidak baik dapat dipengaruhi oleh paparan media sosial dan pengetahuan gizi. Pengaruh media sosial salah satunya *Instagram*, dapat memengaruhi tindakan seseorang dalam berperilaku makan dan berpenampilan (8). *Instagram* merupakan media sosial yang populer digunakan di Indonesia dengan persentase pengguna tertinggi pada remaja yaitu sebesar 25,6% (9). *Instagram* menjadi salah satu media sumber informasi dan promosi yang menyajikan beragam konten seperti kesehatan, gaya hidup, kuliner, dan kecantikan yang akan memengaruhi perilaku konsumsi makan remaja sebagai hasil dari keterpaparan informasi (10).

Media sosial juga memengaruhi penampilan yang berkaitan dengan *body image*. Standar kecantikan menjadikan remaja putri merasa tidak puas dengan tubuhnya atau disebut *body image* negatif. Banyak remaja putri mulai membatasi makan ataupun makan berlebihan disertai gaya hidup yang tidak sehat. Remaja dengan *body image* negatif dapat meningkatkan risiko mengalami *overweight* empat kali lipat lebih besar dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* positif (6). Remaja *underweight* juga memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi, yaitu sebesar 64,72%, salah satunya dalam memersepsikan bentuk tubuh mereka (11). Remaja berstatus gizi normal juga ditemukan mempunyai *body image* negatif, di mana mereka menganggap ukuran tubuhnya lebih besar meskipun sudah memiliki tubuh ideal (12).

Penggunaan media sosial tanpa adanya pengetahuan yang baik dapat memberikan dampak yang tidak baik. Studi di DKI Jakarta menunjukkan sebagian besar pengetahuan gizi remaja berada pada kategori rendah. Hanya sekitar 25% remaja dengan pengetahuan gizi baik (13). Remaja dengan pengetahuan gizi kurang memiliki kemungkinan 47,44 kali lebih besar untuk mengalami status gizi yang lebih buruk (14).

Di Indonesia masih sedikit penelitian yang mengkaji kaitan dari beberapa variabel di atas seperti penggunaan media sosial *Instagram* khususnya

pada remaja putri. Berdasarkan data yang penulis kumpulkan dan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan bahwa siswi di SMA Negeri 98 Jakarta memiliki status gizi *overweight* dan obesitas sebesar 12,5% dan 6,3% serta sering mengonsumsi *junk food*, camilan tinggi garam dan lemak. Oleh sebab itu, penelitian ini bermaksud untuk mengkaji hubungan pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 98 Jakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Februari 2023. Populasi penelitian yaitu siswi SMA Negeri 98 Jakarta berusia 16−18 tahun. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu: 1) siswi SMA Negeri 98 Jakarta berusia 16−18 tahun, 2) berstatus aktif sebagai pelajar di SMA Negeri 98 Jakarta, dan 3) memiliki akun media sosial *Instagram.* Jumlah subjek penelitian dihitung menggunakan rumus *Lemeshow*, dan didapatkan jumlah subjek minimal sebanyak 34 subjek, kemudian dikalikan dua karena menggunakan uji beda dua proporsi menjadi 68 subjek, lalu ditambahkan 10% dari jumlah populasi untuk mengantisipasi terjadinya *drop out*, sehingga total subjek didapatkan sebanyak 75 orang.

Pengambilan data dilakukan secara langsung. Variabel dependen pada penelitian ini adalah status gizi. Data status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dibandingkan dengan umur (IMT/U) diukur menggunakan pengukuran antropometri yakni timbangan berat badan digital dan *microtoise* yang kemudian dibandingkan dengan standar pembanding yang mengacu pada tabel *z-score* anak usia 5−18 tahun. Variabel independen meliputi: 1) pengetahuan gizi; 2) *body image*; 3) media sosial berdasarkan intensitas penggunaannya; serta 4) perilaku konsumsi makanan.

Data pengetahuan gizi diperoleh menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang dirancang oleh peneliti serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan kepada remaja SMA berusia 16–18 tahun yang berjumlah 30 orang. Nilai *r* hitung dibandingkan dengan *r* tabel. Nilai *r* tabel yang digunakan adalah untuk jumlah responden 30 orang dengan signifikansi 5% yaitu 0,361. Dari 20 pertanyaan yang duji, hanya 14 pertanyaan yang valid. Hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,724.

Data *body image* didapatkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk menentukan persepsi responden terhadap bentuk tubuh selama empat minggu terakhir. Kuesioner BSQ memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,97. *Body Shape Questionnaire* (BSQ) menunjukkan nilai sensitivitas sebesar 99% dan spesifisitas sebesar 98% (15).

Data media sosial *Instagram* diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk menentukan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* oleh remaja dalam satu minggu terakhir. Kuesioner SONTUS memiliki nilai validitas sebesar 0,74 dan reliabilitas sebesar 0,93 (16).

Data perilaku konsumsi makanan didapatkan dengan memakai kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC) untuk menentukan perilaku konsumsi

makanan sehat pada remaja. Kuesioner AFHC memiliki nilai validitas sebesar 0,361 dan reliabilitas sebesar 0,795 (17).

Status gizi menurut *z-score* indeks IMT/U dikategorikan menjadi sangat kurus (<-3 SD); kurus (-3 SD s/d <-2 SD); normal (-2 SD s/d +1 SD); gemuk/ *overweight* (>+1 SD s/d +2 SD); dan obesitas (>+2 SD) (18). Pengetahuan gizi digolongkan menjadi pengetahuan gizi baik (skor ≥70) dan pengetahuan gizi kurang (skor <70). *Body Image* diklasifikasikan menjadi empat jenis perhatian terhadap bentuk tubuh, yaitu: tidak ada perhatian (skor <80), perhatian tingkat ringan (skor 80−110), perhatian tingkat sedang (skor 111−140), dan perhatian tingkat tinggi (skor >140). Setelah diuji univariat, *body image* dikategorikan menjadi dua, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif terdiri dari klasifikasi tidak ada perhatian (skor <80), sedangkan *body image* negatif terdiri dari klasifikasi perhatian tingkat ringan (skor 80−110), perhatian tingkat sedang (skor 111−140), dan perhatian tingkat tinggi (skor >140). Data media sosial terkait intensitas penggunaan *Instagram* dibagi menjadi empat, yaitu: intensitas penggunaan rendah (skor 5−9), intensitas penggunaan sedang (skor 10−14), intensitas penggunaan tinggi (skor 15−19), dan intensitas penggunaan sangat tinggi (skor >19). Setelah diuji univariat, intensitas penggunaan *Instagram* dikategorikan menjadi dua, yaitu intensitas penggunaan rendah dan intensitas penggunaan tinggi. Intensitas penggunaan rendah terdiri dari klasifikasi intensitas penggunaan rendah (skor 5−9) dan intensitas penggunaan sedang (skor 10−14). Sementara, intensitas penggunaan tinggi terdiri dari klasifikasi intensitas penggunaan tinggi (skor 15−19) dan intensitas penggunaan sangat tinggi (skor >19). Data perilaku konsumsi makanan dikategorikan menjadi dua, yakni kebiasaan makan baik (skor ≥*mean*) dan kebiasaan makan kurang baik (skor <*mean*).

Analisis data penelitian ini menggunakan aplikasi *software* analisis statistik SPSS 23. Analisis univariat untuk mengetahui karakteristik dan persentase pada tiap-tiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji statistik dianggap signifikan jika nilai p<0,05. Dewan Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA telah memberikan izin etik untuk penelitian ini dengan nomor referensi 03/23.01/02212.

HASIL

Berdasarkan **Tabel 1** ditemukan mayoritas responden berusia 16 tahun. Untuk uang saku dalam satu hari mayoritas sebesar ≤Rp20.000. Kemudian kepemilikan atas berbagai *platform* media sosial menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki akun *Instagram*, *Tiktok*, dan *Youtube*.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia responden		
16 tahun	41	54,7
17 tahun	32	42,7
18 tahun	2	2,6
Besar uang saku dalam sehari		
≤Rp20.000	57	76,0
>Rp20.000	18	24,0
Media sosial yang dimiliki		
Instagram	1	1,3
Instagram dan *Tiktok*	15	20,0
Instagram, *Tiktok*, dan *Twitter*	6	8,0
Instagram, *Tiktok*, *Twitter*, dan *Youtube*	19	25,4
Instagram, *Tiktok*, dan *Youtube*	24	32,0
Instagram dan *Twitter*	1	1,3
Instagram, *Twitter*, dan *Youtube*	3	4,0
Instagram dan *Youtube*	6	8,0
Total	75	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan subjek adalah baik, yaitu sebanyak 59 orang (78,7%) dengan sebagian besar subjek memiliki *body image* negatif sebanyak 44 orang (58,7%). Lebih lanjut lagi, mayoritas subjek memiliki intensitas penggunaan media sosial *Instagram* yang tinggi sebanyak 68 orang (90,6%) (**Tabel 2**). Peneliti menambahkan enam pertanyaan tambahan sebagai data pendukung variabel independen media sosial. Data yang didapatkan dari pertanyaan tersebut yakni: 1) Mayoritas subjek menggunakan media sosial *Instagram* untuk menjaga hubungan dengan kerabat, mencari tahu lebih banyak tentang seseorang, dan menikmati konten dari akun yang diikuti dengan persentase sebesar 36%; 2) Konten *Instagram* yang diminati oleh responden untuk diikuti adalah konten edukasi, kuliner, kecantikan/ *beauty*, dan kebugaran/ gaya hidup sehat dengan persentase 25%; 3) Konten kecantikan/ *beauty* sangat berpengaruh pada perhatian subjek terhadap penampilan. Subjek yang lebih memperhatikan penampilannya setelah menyaksikan konten kecantikan/ *beauty* yaitu sebanyak 90,7%; 4) Konten gaya hidup sehat memiliki impresi pada perhatian subjek penelitian terhadap kesehatan. Subjek yang lebih memperhatikan kesehatannya setelah menyaksikan konten gaya hidup sehat yaitu sebanyak 85,3%; 5) Konten kuliner atau makanan memiliki pengaruh terhadap keinginan untuk membeli makanan setelah menyaksikan konten kuliner sebanyak 81,3%; dan 6) Melihat artis/ *influencer* dengan tubuh ideal di media sosial memicu sebanyak 92% subjek untuk memiliki tubuh yang ideal seperti artis/ *influencer* di media sosial *Instagram*.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan gizi, *body image*, penggunaan media sosial *Instagram*, perilaku konsumsi makanan, dan status gizi

Variabel	n	%
Pengetahuan gizi		
Pengetahuan gizi baik	59	78,7
Pengetahuan gizi kurang	16	21,3
Body image		
Positif	31	41,3
Negatif	44	58,7
Penggunaan media sosial *Instagram*		
Intensitas penggunaan rendah	7	9,4
Intensitas penggunaan tinggi	68	90,6
Perilaku konsumsi makanan		
Kebiasaan makan baik	37	49,3
Kebiasaan makan kurang baik	38	50,7
Status gizi		
Gizi baik	58	77,3
Gizi lebih	9	12,0
Obesitas	8	10,7

Merujuk pada **Tabel 2**, perilaku konsumsi makanan terbagi menjadi dua kategori, yaitu kebiasaan makan baik dan kurang baik. Subjek dengan perilaku konsumsi makanan kurang baik memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, tidak membatasi konsumsi gula, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara kebiasaan makan baik dan kurang baik hanya memiliki selisih yang sedikit. Kebiasaan makan kurang baik lebih banyak dimiliki oleh subjek yakni sebanyak 38 orang (50,7%).

Status gizi subjek juga disajikan pada **Tabel 2**. Status gizi subjek ini memiliki tiga kategori, yaitu status gizi baik, lebih, dan obesitas. Kategori ini dibedakan lagi menjadi status gizi normal dan tidak normal. Status gizi normal terdiri dari gizi baik, dan status gizi tidak normal terdiri dari gizi lebih dan obesitas. Mayoritas subjek memiliki status gizi baik sebanyak 58 orang (77,3%).

Tabel 3 menyajikan hubungan pengetahuan gizi, *body image,* media sosial, dan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi. Pengetahuan gizi responden dilihat dari jumlah jawaban benar dalam pengisian kuesioner. Hasil uji statistik *Chi-Square* memperlihatkan bahwa antara pengetahuan gizi dan status gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan p=0,175. Meskipun tidak berhubungan, kejadian status gizi lebih 2,02 kali lebih besar ditemukan pada kelompok subjek dengan pengetahuan gizi kurang dibandingkan kelompok subjek dengan pengetahuan gizi baik. Status gizi lebih-obesitas pada kelompok pengetahuan gizi kurang (37,5%) ditemukan lebih banyak dibandingkan status gizi lebih-obesitas pada kelompok pengetahuan gizi baik (18,6%).

Body image diamati melalui hasil pengisian kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) terkait persepsi subjek terhadap rupa tubuhnya. Hasil uji statistik *Chi-Square* memperlihatkan

bahwa antara *body image* dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan *p*=0,005. Kejadian gizi lebih 5,67 kali lebih besar ditemukan pada kelompok subjek dengan *body image* negatif dibandingkan kelompok subjek dengan *body image* positif. Status gizi lebih-obesitas pada kelompok *body image* negatif (88,2%) ditemukan lebih banyak dibandingkan status gizi lebih-obesitas pada kelompok *body image* positif (11,8%).

Penggunaan media sosial dilihat dari intensitas penggunaan media sosial *Instagram* subjek melalui pengisian kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS). Hasil uji statistik *Chi-Square* menerangkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara media sosial dengan status gizi dengan nilai *p*=1,000. Meskipun tidak berhubungan, kejadian status gizi lebih 1,64 kali lebih besar ditemukan pada kelompok subjek dengan intensitas penggunaan *Instagram* tinggi dibandingkan kelompok subjek dengan intensitas penggunaan *Instagram* rendah. Status gizi lebih-obesitas pada kelompok intensitas penggunaan *Instagram* tinggi (23,5%) ditemukan lebih banyak dibandingkan status gizi lebih-obesitas pada kelompok intensitas penggunaan *Instagram* rendah (14,3%).

Perilaku konsumsi makanan dilihat dari hasil pengisian kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC) mengenai perilaku makan sehat remaja. Hasil uji statistik *Chi-Square* menerangkan bahwa antara perilaku konsumsi makanan dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan *p*<0,001. Kejadian gizi lebih 21 kali lebih besar ditemukan pada kelompok subjek dengan perilaku konsumsi makanan yang kurang baik dibandingkan kelompok subjek dengan perilaku konsumsi makanan yang baik. Status gizi lebih-obesitas pada kelompok perilaku konsumsi makanan kurang baik (42,1%) ditemukan lebih banyak dibandingkan status gizi lebih-obesitas pada kelompok perilaku konsumsi makanan yang baik (2,7%).

Tabel 3. Hubungan pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi

Variabel	Gizi lebih-obesitas		Gizi normal		Total		*PR*	*p*
	n	%	n	%	n	%		
Pengetahuan gizi								
Kurang	6	37,5	10	62,5	16	100	2,02	0,175
Baik	11	18,6	48	81,4	59	100		
Body image								
Negatif	15	34,1	29	65,9	44	100	5,67	0,005
Positif	2	6,5	29	93,5	31	100		
Penggunaan media sosial								
Tinggi	16	23,5	52	76,5	68	100	1,64	1,000
Rendah	1	14,3	6	85,7	7	100		
Perilaku konsumsi makanan								
Kurang baik	16	42,1	22	57,9	38	100	21	<0,001
Baik	1	2,7	36	97,3	37	100		

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pada penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan gizi dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna (p=0,175). Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada penelitian ini karena pengetahuan gizi yang buruk tidak selalu berdampak buruk pada perilaku makan (19). Hal ini karena terdapat faktor langsung yang berdampak pada status gizi yaitu pola konsumsi makanan, ketersediaan makanan, budaya, kebersihan lingkungan, dan fasilitas kesehatan (20). Selain itu, peran orang tua sangat berarti dalam memengaruhi kebiasaan makan. Namun, ketika seorang anak mencapai pubertas, kebiasaan makan akan berubah akibat sejumlah variabel, antara lain pengaruh lingkungan, teman sebaya, interaksi sosial, dan kegiatan di luar rumah lainnya (21).

Penelitian ini selaras dengan riset Margiyanti yaitu pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja putri tidak memiliki hubungan yang bermakna. Sebagian besar responden dengan kategori pengetahuan yang kurang memiliki status gizi yang normal. Kondisi tersebut dapat terjadi karena ada faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi yakni pendidikan, informasi, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia (22). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kejadian gizi lebih atau obesitas ditemukan 2,02 kali lebih besar pada kelompok pengetahuan kurang dibandingkan kelompok pengetahuan baik. Pengetahuan yang baik akan berpengaruh terhadap bagaimana seseorang dapat memenuhi kebutuhan tubuhnya dalam pemilihan jenis makanan dari segi kualitas, variasi, dan cara penyajiannya (22).

Penelitian lain juga menyatakan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dan status gizi. Penyebab langsung masalah gizi ialah asupan gizi dan penyakit infeksi, sedangkan pengetahuan memiliki dampak tidak langsung terhadap status gizi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan status gizi yang normal atau baik memiliki pemahaman yang baik tentang gizi. Lalu, diet yang tidak tepat dapat menyebabkan tidak tercukupinya kebutuhan gizi remaja, kebiasaan makan yang tidak baik. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang gizi dapat berkontribusi pada masalah gizi remaja. Hal tersebut memiliki beberapa efek seperti menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan membuatnya lebih rentan terhadap penyakit, serta menurunkan aktivitas yang berhubungan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi akademik (23).

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi (p=0,005). Penelitian ini selaras dengan riset yang dilakukan oleh Agustini bahwa *body image* dan status gizi remaja putri memiliki hubungan yang signifikan. Siswi dengan *body image* negatif merasa tidak menyukai penampilan tubuhnya karena mereka tidak cukup tinggi atau berat badan mereka tidak ideal. *Body image* dipengaruhi oleh beberapa variabel, antara lain norma sosiokultural atau pemberlakuan standar tubuh ideal dalam suatu masyarakat, cara pandang orang lain, posisi seseorang dalam masyarakat, dan proses belajar seseorang. Di berbagai negara termasuk Indonesia,

standar ideal adalah tubuh langsing dan kulit putih bersih, khususnya remaja putri. Terdorong oleh hal ini, remaja putri mencoba berbagai cara untuk membentuk tubuhnya sesuai dengan standar ideal tersebut (24).

Penelitian lain oleh Yusintha juga menunjukkan bahwa ada korelasi bermakna antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Sidoarjo. Pada penelitian tersebut *body image* negatif juga dialami oleh remaja putri dengan status gizi normal (12). Hal itu membuktikan bahwa walaupun remaja putri sudah memiliki tubuh yang ideal, tetapi mereka seringkali menganggap ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran aktualnya. *Body image* negatif dapat dialami oleh seseorang dengan status gizi kurang, normal, maupun lebih. Saat timbul rasa ketidakpuasaan pada bentuk atau ukuran tubuh, maka akan muncul keinginan untuk menjadi lebih kurus atau gemuk sesuai persepsi tubuh ideal yang dia yakini. Hal tersebut akan berdampak baik jika benar remaja dengan status gizi tidak normal ingin berdiet agar memiliki status gizi atau berat badan ideal. Namun, akan berdampak buruk jika misalnya remaja dengan status gizi normal memiliki keinginan untuk lebih kurus karena adanya persepsi yang salah (25).

Hubungan Media Sosial dengan Status Gizi

Pada penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara media sosial *Instagram* dengan status gizi (p=1,000). Hal ini karena mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial *Instagram* yang tinggi akan tetapi status gizinya normal. Intensitas penggunaan media sosial *Instagram* yang tinggi meliputi frekuensi, durasi, dan periode oleh subjek dikarenakan subjek diberi kelonggaran untuk membawa *smartphone* dan laptop ke sekolah. Kemudian subjek dapat memperoleh macam-macam informasi yang dapat memperluas wawasannya di dalam media sosial *Instagram*. Sebagian besar subjek tertarik pada konten edukasi, kuliner, kecantikan/ *beauty*, dan kebugaran/ gaya hidup sehat. Maka dari itu, meskipun intensitas penggunaan media sosial *Instagram* subjek tinggi, namun subjek juga terpapar oleh berbagai informasi yang berkaitan dengan gizi sehingga dapat berpengaruh pada kesadaran diri subjek untuk berperilaku makan dan bergaya hidup lebih sehat sehingga dapat memiliki status gizi yang normal. Hal ini ditunjukkan dengan persentase subjek yang lebih memperhatikan kesehatan setelah melihat konten kebugaran/ gaya hidup sehat sebesar 85,3%. Kemudian ada sebanyak 92% subjek yang memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal seperti artis/ *influencer* di media sosial *Instagram*.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Kurnia yang tidak menemukan adanya hubungan antara media sosial *Instagram* dengan status gizi remaja. Hal tersebut karena meskipun intensitas penggunaan media sosial *Instagram* remaja tinggi, namun mereka masih melakukan aktivitas lain seperti berolahraga atau aktivitas fisik lainnya (26). Meskipun tidak ada hubungan, hasil penelitian ini menyatakan bahwa kejadian gizi lebih-obesitas ditemukan 1,64 kali lebih besar pada kelompok intensitas penggunaan *Instagram* tinggi dibandingkan kelompok intensitas penggunaan *Instagram* rendah. Menurut Husna, mengakses media sosial menyebabkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk kegiatan menetap atau

berdiam diri. Hal tersebut tentunya akan mengakibatkan berkurangnya waktu untuk aktivitas fisik (27).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Firdausi, menyatakan tidak adanya hubungan di antara keduanya dapat disebabkan karena tidak semua subjek mendapatkan informasi terkait gizi dari media sosial, tetapi sumber informasi dapat diperoleh dari media lain seperti buku, perkuliahan, dan media massa. Kemudian informasi yang diperoleh ini tidak dapat langsung merubah perilaku terkait gizi jika tidak timbul kesadaran diri untuk memiliki status gizi yang lebih baik (10).

Kini *Instagram* juga digunakan sebagai tempat untuk promosi berbagai macam bisnis dengan memanfaatkan kepopuleran seseorang seperti *influencer*, *selebgram*, atau artis untuk mempromosikan suatu bisnis tersebut. Penjabaran dalam penelitian Gil-Quintana, *influencer* atau *selebgram* mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi pengikutnya khususnya perempuan berusia 18−24 tahun yang memiliki ketertarikan pada *fashion*, makanan sehat, diet, zat gizi, dan kebugaran yang bersifat persuasif dan dampaknya adalah dapat memotivasi dan mengubah perilaku pengikutnya. Namun, perlu diketahui bahwa tidak semua *influencer* atau *selebgram* memiliki latar pendidikan atau keahlian pada bidang kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan tujuan dan kepentingan dari konten yang diunggah oleh akun *influencer* atau *selebgram* yang diikuti agar dapat dibedakan informasi yang berdasarkan bukti ilmiah atau hanya untuk kepentingan bisnis atau promosi saja. Perubahan perilaku yang keliru karena mengikuti pernyataan atau rekomendasi dari *influencer* atau *selebgram* dengan tingkat kredibilitas rendah dapat berisiko bagi pengikutnya (28).

Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi makanan dengan status gizi (p<0,001). Penelitian ini didukung oleh penelitian Agustini yang menerangkan bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi makanan dengan status gizi remaja putri. Hal ini karena sebagian besar remaja mempunyai perilaku makan yang kurang baik seperti kerap mengonsumsi makanan tinggi garam dan tinggi gula, minimnya konsumsi sayuran dan buah, serta meninggalkan waktu sarapan. Dengan meninggalkan waktu sarapan, remaja akan lebih condong untuk mengonsumsi camilan yang tidak memiliki kandungan gizi yang setara sebagai pengganti sarapan sehingga menyebabkan remaja mengalami kegemukan. Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh beberapa variabel antara lain pengaruh teman sebaya, ekonomi, tradisi keluarga (seperti makan bersama, kebiasaan ibu memasak dan penyajian makanan), wawasan gizi remaja, perkembangan industri *fast food*, dan dampak media massa (24).

Studi lain yang selaras dengan penelitian ini dilaksanakan oleh Pantaleon yang menyatakan hal serupa bahwa perilaku makan memiliki korelasi dengan status gizi remaja. Kejadian ini dapat terjadi karena remaja gemar mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi natrium dan lemak namun rendah kandungan vitamin dan mineral. Terlihat dari kebiasaan makan remaja yang kerap mengonsumsi camilan, melewatkan waktu sarapan, jadwal makan tidak teratur, frekuensi konsumsi

fast food tinggi, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta keliru dalam mengontrol berat badan. Keadaan seperti itu yang akhirnya membuat asupan makanan tidak memenuhi kebutuhan dan gizi seimbang yang menyebabkan terjadinya *overweight* atau obesitas (23).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi baik, *body image negatif*, penggunaan media sosial *Instagram* intensitas tinggi, perilaku konsumi makanan yang kurang baik, serta memiliki status gizi normal. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan antara *body image* dan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi. Namun, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan media sosial dengan status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta.

Remaja putri diharapkan dapat mengontrol berat badannya dengan memperhatikan asupan makanan, khususnya dengan mengurangi konsumsi makanan yang kurang baik seperti makanan yang tinggi gula, tinggi garam, tinggi lemak, dan *fastfood* serta memahami makna tubuh ideal. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih dalam terkait variabel sosial media agar tidak hanya melihat intensitas penggunaan media sosialnya saja, tetapi juga kualitas penggunaan media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah SMA Negeri 98 Jakarta, rekan-rekan subjek penelitian, enumerator, dan seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Health for the world's adolescents [Internet]. 2014. Available from: https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html
2. Musmiah SB, Rustaman NY, Saefudin. Selamat datang masa remaja [Internet]. 1st ed. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2019. 69 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Selamat_Datang_Masa_Remaja/ 3sHPDwAAQBAJ?hl=id&gbpv= 1&dq=perubahan+fisik+remaja&printsec=frontcover
3. Unicef Indonesia, Bappenas, Kemenkes RI. Meningkatkan gizi remaja di Indonesia [Internet]. Jakarta; 2021. Available from: https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/StrategiKomunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf
4. Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia. Food Nutr Bull. 2021;42(1_suppl):S4–8.
5. Mutmainnah, Patimah S, Septiyanti. Hubungan kurang energi kronik (KEK) dan wasting dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Majene 1,2,3. Wind Public Heal. 2021;1(5):561–569.
6. Wati DK, Sumarmi S. Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: studi cross sectional. Amerta Nutr. 2017;1(4):398–405.
7. Mini Y, Sudargo T, Tsani AFA, Huriyati E. Citra tubuh dan perilaku makan sebagai faktor risiko overweight remaja putra di SMA Negeri Kota Palu. J Dunia Gizi. 2019;2(2):101–107.

8. Klassen KM, Douglass CH, Brennan L, Truby H, Lim MSC. Social media use for nutrition outcomes in young adults : a mixed-methods systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act. 2018;15(70):1–18.
9. Hootsuite. Digital 2022 Global overview report: essential guide. 2022;1–300. Available from: https://wearesocial.com/cn/wp-content/uploads/sites/8/2022/01/DataReportal-GDR002-20220126-Digital-2022-Global-Overview-Report-Essentials-v02.pdf
10. Firdausi A, Khomsan A, Hustina RP. Hubungan penggunaan Instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. 2022;1(1):16–24. Available from: https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik
11. Prabhu S, D'Cunha D. Comparison of body image perception and the actual BMI and correlation withself-esteem and mental health: A cross-sectional study among adolescents. Int J Heal Allied Sci. 2018;7(3):145–149.
12. Yusintha AN, Adriyanto. Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun. Amerta Nutr. 2018;2(2):147–154.
13. Gifari N, Nuzrina R, Sitoayu L, Ronitawati P, Kuswari M. Profil ringkasanLITABMAS:analisisfaktor determinan kejadian obesitas remaja di DKI Jakarta. Sci Artic Univ Esa Unggul [Internet]. 2022; Available from: https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Article-5_0903/24412/daya-tahan-kardiorespiratori-asupan-gizi-status-gizi-aktivitas-fisik-kebiasaan-merokok-konsumsi-alkohol
14. Fitriani R, Dewanti LP, Kuswari M, Gifari N, Wahyuni Y. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2020;2(2):29–38.
15. Sitepu FH, Effendy E, Amin MM. Validity and reliability of instruments body shape questionnaire-34 (BSQ-34) based on Indonesia version. J Archaeol Egypt/Egyptology. 2020;17(6):1–14
16. Olufadi Y. Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. Telemat Informatics [Internet]. 2016;33(2):452–471. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002
17. Tinambunan LGK, Pella JA, Manurung JG, Kartika L, Nugroho DY. Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di asrama. J Persat Perawat Nas Indones. 2020;5(1):10–18.
18. Menkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Indonesia; 2020 p.151–156.
19. Muliyati H, Ahmil, Mandola L. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Chmk Midwifery Sci J. 2019;2(1):22–32.
20. Ramadhana CI. Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan body image dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo. Skripsi. 2018.
21. Hafiza D, Utami A, Niriyah S. Hubungan kebiasaan makan dengan

status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. J Med Hutama. 2020;2:332–342.
22. Margiyanti NJ. Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. J Akad Baiturrahim Jambi. 2021;10(1):231–237.
23. Pantaleon M. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–1699.
24. Agustini MPA, Yani MVW, Pratiwi MSA, Yuliyatni PCD. Hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. 2021;10(9):60–66.
25. Sahputri DL. Hubungan antara status gizi dan gambaran tubuh remaja putri di SMA Negeri 3 Cimahi [Internet]. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah; 2017. Available from: http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28934/1/Diza Liane Sahputri-fkik.pdf
26. Kurnia DK, Melizza N, Masruroh NL, Parsetyo YB. Penggunaan sosial media dengan status gizi pada remaja akhir. Jurnal Keperawatan Priority. 2022;5(1):1–7.
27. Husna DS, Puspita ID. Korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur dan status gizi remaja. J Ris Gizi [Internet]. 2020;8(1):76–84. Available from: http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008
28. Gil-Quintana J, Santoveña-Casal S, Riaño ER. Realfooders influencers on instagram: from followers to consumers. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(4):1–17.