Journal of Aafiyah Health Research (JAHR) 2023. Vol. 4, No. 2. Page 41-50
https://doi.org/0.52103/jahr.v4i2.1548
OPEN ACCESS
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

JOURNAL OF AAFIYAH HEALTH RESEARCH (JAHR)

Publisher: *Postgraduate Program, Universitas Muslim Indonesia*
Journal Homepage:
http://pascaumi.ac.id/index.php/jahr/index

Original Article

Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja

*Rezky Aulia Yusuf[1], Nurul Hikmah B, Nurul Awalia, Sulfitra Sultan

Faculty of Public Health, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Article History
Received: 09 Agustus 2023
Revised: 09 September 2023
Accepted: 20 September 2023

Kata Kunci;
Sosial Media; Pola Makan; Aktifitas Fisik

Corresponding Author:
E-mail:
rezkyauliayusuf@umi.ac.id
Address: Jalan. Urip Sumeharjo,
No. 5, 90231, Makassar,
South Sulawesi, Indonesia
Phone: +6285782269756

Abstrak

Latar Belakang: Remaja adalah pengguna media social terbanyak. Media sosial telah memungkinkan pengguna internet untuk berinteraksi tentang topik tanpa batas, termasuk kesehatan, manajemen berat badan, pemilihan makanan dan minuman, serta aktifitas olahraga dan lainnya. Namun, dengan pertumbuhan media sosial yang berkelanjutan dan dampaknya yang berkembang, penelitian ini bertujuan menganalisis pengatuh media sosial terhadap perilaku makan dan aktifitas fisik pada remaja. **Metode:** Studi *cross-sectional* pada 147 siswa/siswi di MAS Darul Ulum YW-UMI. Analisis multivariate logistic regression untuk menghitung *Adjausted Odds Ratio* (AOR) atau asosiasi paparan (faktor risiko). *P-value <0.05* digunakan mengindikasikan hasil yang signifikan. Software analisis data yang digunakan adalah SPSS 20.0. **Hasil:** Ada pengaruh jumlah social media >1 terhadap tidak mengkonsumsi buah (AOR 0.79 (0.028-0.220)) dan perilaku tidak aktif (AOR 0.147 (0.034-0.497)). Ada pengaruh penghayatan dalam bersosial media terhadap perilaku tidak mengkonsumsi sayur (AOR 7.260 (3.144-16.765)) dan terhadap tidak melakukan aktifitas fisik (AOR 0.185 (0.079-0.432)). **Kesimpulan:** Ada pengaruh jumlah sosial media >1 dan penghayatan dalam bersosial media dengan perilaku makan (tidak konsumsi sayur dan buah) dan perilaku tidak aktif.

Background: Teenagers are the largest social media users. Social media has allowed internet users to interact about unlimited topics, including health, weight management, food and drink choices, sports activities and more. However, with the continued growth of social media and its growing impact, this research aims to analyze the influence of social media on eating behavior and physical activity in adolescents. **Method:** Cross-sectional study of 147 students at MAS Darul Ulum YW-UMI. Multivariate logistic regression analysis to calculate the Adjusted Odds Ratio (AOR) or exposure association (risk factors). A P-value <0.05 was used to indicate significant results. The data analysis software used is SPSS 20.0. **Results:** There is a significant association of the number of social media >1 on not consuming fruit (AOR 0.79 (0.028-0.220)) and inactive behavior (AOR 0.147 (0.034-0.497)). There is a significant association of appreciation in social media on the behavior of not consuming vegetables (AOR 7.260 (3.144-16.765)) and on not doing physical activity (AOR 0.185 (0.079-0.432)). **Conclusion:** There is an influence of the number of social media > 1 and appreciation of social media with eating behavior (not consuming vegetables and fruit) and inactive behavior.

LATAR BELAKANG

Penduduk wilayah Asia Tenggara dan Pasifik jumlahnya adalah hampir setengah dari total penduduk di seluruh dunia, dilaporkan memiliki tiga beban malnutrisi *(triple burden malnutirion),* ditandai dengan koeksistensi kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan defisiensi mikronutrien (Rah et al., 2021; Haddad et al., 2015). Secara global, tingkat kelebihan berat badan telah meningkat paling cepat di wilayah ini. Perubahan pola asupan makanan, seperti peningkatan konsumsi makanan olahan yang tidak sehat dan penurunan aktivitas fisik yang terkait dengan industrialisasi dan urbanisasi, diketahui telah berkontribusi pada peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas (Rachmi

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

et al., 2017; Haddad et al., 2015). Pada saat yang sama, masalah kekurangan gizi tetap terjadi. Indonesia adalah contoh utama dari tiga beban malnutrisi. Sekitar 1 dari 3 anak berusia di bawah 5 tahun mengalami stunting, dan 1 dari sepuluh 10 anak mengalami *wasting/*kurus, sementara 8% lainnya mengalami kelebihan berat badan/obesitas. Serta, sekitar 1 dari 4 remaja perempuan mengalami anemia, sementara hampir 1 dari 7 remaja kelebihan berat badan atau obesitas (Ministry of Health, 2018). Tiga beban malnutrisi di Indonesia dikaitkan dengan peningkatan harapan hidup karena pergeseran beban penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular; perkembangan ekonomi yang pesat disertai dengan meningkatnya ketersediaan pangan, khususnya pangan olahan berlemak dan berkalori tinggi; dan banyak kota yang tidak ramah pejalan kaki dan mengecilkan aktivitas fisik (Mistry & Puthussery, 2015; Pearson & Biddle, 2011).

Konsumsi makanan remaja telah menunjukkan tren yang berubah, seperti penurunan kualitas nutrisi dan pergeseran perilaku makan/*diet* yang tidak sehat, selama transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, seperti adanya penurunan asupan jus buah, sayuran, susu, dan buah, serta peningkatan konsumsi minuman berpemanis gula/*Sugar-sweetened beverage* (SBB) (Larson et al., 2007; Moreno et al., 2010). Selain itu, ukuran porsi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan camilan *(snack)* telah meningkat (Bauer et al., 2009; Kerr et al., 2008). Telah ditunjukkan bahwa kebiasaan makan anak-anak dan remaja terkait dengan aspek lingkungan sosial dan fisik mereka (Scaglioni et al., 2018). Mereka lebih suka makan makanan cepat saji *(fast food)* dan ketika porsi makanan yang lebih besar disajikan, mereka cenderung makan lebih banyak (Scaglioni et al., 2018). Selain itu, kebiasaan makan yang buruk seperti melewatkan sarapan pagi, asupan susu, buah-buahan, dan sayuran yang rendah; dan asupan minuman berkarbonasi, permen, dan makanan cepat saji yang tinggi dilaporkan oleh beberapa penelitian pada anak sekolah (Leech et al., 2014; Moreno et al., 2010). Lebih jauh, di Indonesia, terdapat lebih dari 44 juta remaja berusia 10-19 tahun, yang setara dengan 17,9% dari total populasi (Riskesdas, 2018). Prevalensi gaya hidup tidak sehat, serta proporsi remaja Indonesia yang kelebihan berat badan dan obesitas keduanya meningkat dalam beberapa dekade terakhir (Yusuf et al., 2021; Riskesdas, 2018). Dengan demikian, promosi makan sehat pada kelompok usia ini telah menjadi prioritas penting untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan mengurangi prevalensi obesitas (Morton et al., 2016). Selain itu, terkait konsumsi makanan halal masih banyak remaja yang sutuhnya memahami. Banyak video atau vlog yang tersebar dimedia social beberapa influencer muslim membuat video konten mekanan makanan tidak-halal. Hal ini tentunya juga dapat berakibat memberikan pengaruh kepada pola konsumsi remaja terkait makanan halal.

Diera digital ini, penggunaan media sosial dikaitkan dengan gangguan makan dan citra tubuh negatif, yang terutama mempengaruhi kaum remaja (Wilksch et al., 2020). Citra tubuh negatif yang lebih tinggi dan keputusan makanan yang tidak sehatpada remaja telah dikaitkan dengan interaksi gambar di media sosial (Rounsefell et al., 2020). Selain itu, menonton video yang diposting oleh *influencer* media sosial di berbagai platform media sosial dapat menyebabkan krisis kesehatan di masa

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

OPEN ACCESS
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

depan yang secara signifikan berdampak pada kesehatan generasi muda, ini bisa disebabkan oleh perubahan perilaku makan, waktu makan dan juga jam tidur (Cha et al., 2018).

Selama dekade terakhir, media sosial telah memungkinkan pengguna internet untuk berinteraksi tentang topik tanpa batas, termasuk kesehatan, dan manajemen berat badan. Namun, dengan pertumbuhan media sosial yang berkelanjutan dan dampaknya yang berkembang, sangat penting untuk memahami bagaimana media sosial berdampak pada perilaku makan dan aktifitas fisik terkhusus pada remaja. Misalnya, orang dapat dengan mudah dipengaruhi oleh posting media sosial tanpa menyadarinya ketika membuat keputusan terkait makanan. Hubungan antara menonton *vlog* atau media sosial dan pola makan yang tidak sehat masih sangat terbatas. Melihat masalah yang di jelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh social media dengan pola makan remaja. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar pekembangan intervensi dendidikan gizi berbasis teknologi atau social media.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah studi quantitaive dengan metode *cross-sectional* studi. Kuesioner atau angket pertanyaan akan diberikan kepada siswa/siswi kelas 7-9, kemudian mereka mengisi angket *(self-administrated quesioner)* dengan pengawasan peneliti.

Populasi dan Sampel

Populasi responden dalam penelitian ini adalah remaja umur 14-18 tahun yang berada di MAS Widhatul Ulum YW-UMI yang memiliki jumlah siswa sebanyak 170 orang, yang terdiri dari 100 laki-laki dan 70 perempuan. Pemilihan sample dengan menggunakan Teknik *accidental sampling,* dengan total sampel adalah 147 siswa/siswi. Adapun kriteria inklusi peserta yaitu minimal memiliki satu akun sosial media. Remaja yang tidak memiliki akun sosial media tidak di masukkan dalam penelitian ini.

Data Analisis

Analisis data yang digunakan adalah univariate analisis untuk menganalisis distribusi dan frequensi setiap variable (independent dan dependent). Analisis bivariate untuk menganalisis hubugan variable independen dan dependen, serta analisis multivariat *(analisis binary logistic rgeression*) untuk menghitung C*OR (Crude Odds Ratio)* dan multivariate logistic regression untuk menhitung *Adjausted Odds Ratio* (AOR) atau asosiasi paparan (faktor risiko). *P-value <0.05* digunakan mengindikasikan hasil yang signifikan. Software analisis data yang digunakan adalah SPSS 20.0.

Etika Penelitian

Peniliti akan memberikan *inform consent* untuk orang tua atau wali siswa sebelum melakukan pengambilan data. Pengawasan dari peneliti dan guru akan dilakukan untuk dalam proses pengumpulan

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

data. Peneliti juga akan mengajukan etika penelitian pada lembaga yang berwenang yakni Komisi Etik Universitas Muslim Indonesia.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel		Frekuensi	
		N= 147 n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	72	49
	Laki-laki	75	51
Umur	14	8	5.4
	15	57	38.8
	16	55	37.4
	>17	27	15.6
Index Massa Tubuh (IMT)	Kurus	85	75.5
	Normal	36	24.5
	Gemuk	11	7.5
	Obesitas	15	10.2
Tidak Konsumsi Buah	Ya	90	61.2
	Tidak	57	38.8
Tidak Konsumsi Sayur	Ya	86	58.5
	Tidak	61	41.5
Konsumsi minuman bersoda/kemasan	Ya	107	72.8
	Tidak	40	27.2
Konsumsi Makanan Cepat Saji	Ya	129	87.8
	Tidak	18	12.2
Konsumsi Mie Instant	Ya	119	81
	Tidak	28	19
Tidak Aktif	Ya	55	37.4
	Tidak	92	62.6
Perilaku Sedentari	Ya	55	37.4
	Tidak	92	62.6
Intensitas Penggunaan Sosial Media	Tinggi	128	87.1
	Rendah	19	12.9
Penghayatan penggunaan Sosial Media	Ya	90	61.2
	Tidak	57	38.8
Durasi penggunaan Sosial Media	>= 3 jam	54	36.7
	<3 jam	93	63.3
Jumlah Sosial Media	>1	31	21.1
	1	116	78.9

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada variabel jenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 75 responden (51%). Pada variable umur 15 tahun yakni sebanyak 57 responden (38.8%). Pada variabel IMT kurus yakni sebanyak 85 responden (75.5%). Pada variabel tidak konsumsi buah yakni sebanyak 90 responden (61.2%). Pada variabel tidak konsumsi sayur yakni sebanyak 86 responden (58.5%). Pada variabel konsumsi minuman bersoda/kemasan yakni sebanyak 107 responden (72.8%). Pada variabel konsumsi makanan cepat saji yakni sebanyak 129 responden (87.8%). Pada variabel konsumsi mie instant yakni sebanyak 119 responden (81%). Pada variabel tidak aktif yakni sebanyak 92 responden (62.6%).

Pada variabel tidak menerapkan perilaku sedentary yakni sebanyak 92 responden (62.6%). Pada variabel intensitas penggunaan sosial media tinggi yakni sebanyak 128 responden (87.1%). Pada variabel penghayatan penggunaan sosial media yakni sebanyak 90 responden (61.2%). Pada variabel durasi penggunaan sosial media <3 jam yakni sebanyak 93 responden (63.3%). Pada variabel jumlah social media 1 yakni sebanyak 116 responden (78.9%).

Tabel 2 Ada pengaruh penghayatan terhadap tidak konsumsi sayur dengan p-value 0.001. Ada pengaruh jumlah sosial media terhadap tidak konsumsi buah dengan p-value 0.001. Ada pengaruh jumlah sosial media terhadap konsumsi mie instant dengan p-value 0.025. Ada pengaruh durasi bermain sosial media terhadap konsumsi makanan cepat saji dengan p value 0.036.

Ada pengaruh intensitas terhadap makanan/minuman tanpa logo halal dengan p-value 0.001. Ada pengaruh jumlah social media terhadap makanan dan minuman yang haram dengan p-value 0.004. Ada pengaruh jumlah sosial media terhadap makanan/minuman tanpa logo halal dengan p-value 0.003. Ada pengaruh jumlah sosial media terhadap tidak konsumsi buah dengan OR 0.079 (0.028-0.220).

Ada pengaruh intensitas sosial media terhadap konsumsi makanan atau minuman tanpa logo halal dengan OR 0.124 (0.035-0.443). Ada pengaruh jumlah sosial media terhadap konsumsi makanan haram dengan OR 2.841 (1.154-6.992). Ada pengaruh jumlah sosial media terhadap konsumsi makanan atau minuman tanpa logo halal dengan OR 4.057 (1.431-11.502).

DISKUSI

Pengaruh Sosial Media Terhadap Perilaku Makan Buah dan Sayuran pada Remaja

Dalam era digital ini, sosial media telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menjadi sarana bagi mereka untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan informasi. Salah satu aspek yang tidak bisa diabaikan adalah pengaruh sosial media terhadap perilaku makan remaja, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayuran. Meskipun sosial media dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat, dampaknya terhadap pola makan remaja perlu diperhatikan.

Pertama-tama, sosial media seringkali menjadi saluran bagi tren diet yang dapat memengaruhi pilihan makanan remaja. Fenomena diet tertentu, seperti diet ketogenik atau vegetarian, seringkali menjadi viral di media sosial. Remaja yang terpapar oleh tren ini dapat merasa tertarik untuk mengikuti gaya hidup tersebut, yang kadang-kadang dapat berdampak positif terhadap konsumsi buah dan

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

OPEN ACCESS
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

sayuran. Namun, disisi lain, ada juga tren diet yang kurang sehat yang dapat menyebabkan remaja melewatkan nutrisi penting yang dapat diperoleh dari buah dan sayuran.

Kedua, melalui sosial media, remaja dapat terpapar oleh citra tubuh yang tidak realistis atau standar kecantikan tertentu. Pemajangan citra tubuh yang kurus atau tampilan fisik yang "ideal" dapat memicu tekanan sosial terhadap remaja untuk mengikuti standar tersebut. Hal ini dapat berdampak pada perilaku makan, di mana remaja mungkin mengorbankan asupan buah dan sayuran untuk mencapai citra tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat.

Selain itu, munculnya konten-konten kuliner di sosial media juga dapat memberikan dampak terhadap perilaku makan remaja. Konten-konten ini seringkali menampilkan makanan cepat saji atau makanan tinggi lemak dan gula yang mungkin kurang sehat. Paparan berlebihan terhadap konten semacam ini dapat mempengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan, dengan potensi mengurangi konsumsi buah dan sayuran yang sehat.

Sosial media juga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengkampanyekan gaya hidup sehat, termasuk konsumsi buah dan sayuran. Beberapa influencer kesehatan atau akun resmi organisasi kesehatan seringkali membagikan informasi, resep, dan motivasi untuk mendorong remaja untuk mengadopsi pola makan yang seimbang.

Dalam menghadapi pengaruh sosial media terhadap perilaku makan remaja, penting bagi pendidik, orang tua, dan masyarakat untuk memberikan edukasi yang baik tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran dalam pola makan sehari-hari. Sosial media bisa menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan informasi positif tentang gaya hidup sehat. Dengan pemahaman yang baik, remaja dapat membuat pilihan makan yang lebih cerdas dan sehat, serta meminimalkan dampak negatif dari pengaruh sosial media terhadap pola makan mereka.

Pengaruh Sosial Media Terhadap Perilaku Aktif pada Remaja

Sosial media telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, memainkan peran signifikan dalam membentuk perilaku mereka, termasuk perilaku fisik dan aktivitas. Pengaruh sosial media terhadap perilaku aktif pada remaja bisa menjadi fenomena yang kompleks, dengan dampak positif dan negatif yang perlu dipahami dengan cermat.

Salah satu dampak positif dari sosial media terhadap perilaku aktif adalah penyampaian informasi terkait kebugaran dan gaya hidup sehat. Melalui platform seperti Instagram dan YouTube, remaja dapat mendapatkan akses mudah ke berbagai konten tentang latihan fisik, rencana diet, dan motivasi untuk hidup sehat. Konten ini dapat memotivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Di sisi lain, terdapat risiko dampak negatif. Sosial media sering kali menyajikan standar kecantikan dan tubuh yang tidak realistis, menciptakan tekanan pada remaja untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Hal ini dapat mengarah pada perilaku yang kurang aktif karena remaja mungkin

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

merasa tidak nyaman atau tidak percaya diri dengan tubuh mereka. Selain itu, waktu yang dihabiskan untuk berselancar di media sosial dapat menggeser waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik.

Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah adanya perilaku duduk yang berlebihan. Remaja sering kali menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, baik untuk berinteraksi di media sosial atau bermain game online. Aktivitas yang berlebihan ini dapat mengurangi tingkat kegiatan fisik, menyebabkan gaya hidup yang kurang aktif, dan berpotensi berkontribusi pada masalah kesehatan, seperti obesitas.

Tentu saja, tidak semua remaja memiliki respons yang serupa terhadap sosial media. Beberapa mungkin terinspirasi untuk aktif secara fisik, sementara yang lain mungkin merasa tertekan atau malu dengan tubuh mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami peran sosial media dalam kehidupan remaja dan berusaha mendukung mereka dalam mengembangkan perilaku aktif yang sehat.

Mengingat kompleksitas fenomena ini, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan mengenai pola hidup sehat, penekanan pada citra tubuh positif, dan pengawasan terhadap waktu yang dihabiskan di sosial media. Dengan pemahaman yang mendalam dan dukungan yang tepat, sosial media dapat menjadi alat yang positif dalam mendorong remaja untuk hidup aktif dan sehat.

KESIMPULAN

Ada pengaruh jumlah social media >1 terhadap tidak mengkonsumsi buah (AOR 0.79 (0.028-0.220)) dan perilaku tidak aktif (AOR 0.147 (0.034-0.497)). Ada pengaruh penghayatan dalam bersosial media terhadap perilaku tidak mengkonsumsi sayur (AOR 7.260 (3.144-16.765)) dan terhadap tidak melakukan aktifitas fisik (AOR 0.185 (0.079-0.432)). Ada pengaruh jumlah sosial media >1 dan penghayatan dalam bersosial media dengan perilaku makan (tidak konsumsi sayur dan buah) dan perilaku tidak aktif.

Ucapan Terimakasih

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang mendukung penelitian ini. Kepala sekolah, bapak/guru dan santri/santriwati Pondok pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI, serta LP2S UMI.

Pendanaan

Penelitian ini menerima dana bantuan penelitian internal dosen pemula dari LP2S UMI.

Declaration of Conflicting Interest

The author (s) declared no potential conflict of interest concerning this article's research, authorship, and publication.

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

The Author(s) This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

ORCHID IDs

https://orcid.org/0000-0001-8593-0220 [1]

Daftar Pustaka

Bauer KW, Larson NI, Nelson MC, Story M & Neumark-Sztainer D, 2009. Fast food intake among adolescents: secular and longitudinal trends from 1999 to 2004. *Preventive medicine*, 48(3), pp.284–287.

Cha EM, Hoelscher DM, Ranjit N, Chen B, Gabriel KP, Kelder S, et al., 2018. Peer Reviewed: Effect of Media Use on Adolescent Body Weight. *Preventing chronic disease*, 15.

Haddad L, Cameron L & Barnett I, 2015. The double burden of malnutrition in SE Asia and the Pacific: priorities, policies and politics. *Health policy and planning*, 30(9), pp.1193–1206.

Kerr MA, Rennie KL, McCaffrey TA, Wallace JMW, Hannon-Fletcher MP & Livingstone MBE, 2008. Snacking patterns among adolescents: a comparison of type, frequency and portion size between Britain in 1997 and Northern Ireland in 2005. *British Journal of Nutrition*, 101(1), pp.122–131.

Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ & Story M, 2007. Trends in adolescent fruit and vegetable consumption, 1999–2004: Project EAT. *American journal of preventive medicine*, 32(2), pp.147–150.

Leech RM, McNaughton SA & Timperio A, 2014. The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), p.4. Available at: https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-4.

Ministry of Health RI, 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*,

Mistry SK & Puthussery S, 2015. Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence in South Asian countries: a systematic review of the evidence. *Public health*, 129(3), pp.200–209.

Moreno LA, Rodriguez G, Fleta J, Bueno-Lozano M, Lazaro A & Bueno G, 2010. Trends of dietary habits in adolescents. *Critical reviews in food science and nutrition*, 50(2), pp.106–112.

Morton KL, Atkin AJ, Corder K, Suhrcke M & Van Sluijs EMF, 2016. The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity reviews*, 17(2), pp.142–158.

Pearson N & Biddle SJH, 2011. Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 41(2), pp.178–188.

Rachmi CN, Li M & Baur LA, 2017. Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public health*, 147, pp.20–29.

Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, Van Zutphen KG & Kraemer K, 2021. The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), pp.S4–S8.

Riskesdas K, 2018. Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp.1–200.

Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al., 2020. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), pp.19–40.

Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P & Agostoni C, 2018. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), p.706.

Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S & Wade TD, 2020. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), pp.96–106.

Yusuf RA, Mont DF, Lin W-H & Chen H-J, 2021. Adolescents' Physical Activity and the Association With Perceived Social Support of Parents and Peers in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, p.1010539521997255.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

OPEN ACCESS
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

Tabel 2. Hubungan Sosial Media Dengan Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja

Variabel		Tidak Komsumsi Buah			Tidak Konsumsi Sayur			Konsumsi Makanan Cepat Saji			Konsumsi Mie instant		
		Ya	Tidak	P-Value	Ya	Tidak	P-Value	Ya	Tidak	P-Value	Ya	Tidak	P-Value
Intensitas	Ya	78 (60.9%)	50 (39.1%)	0.197	75 (58.6%)	53 (41.4%)	0.196	114 (89.1%)	14 (10.9%)	0.124	104 (81.3%)	24 (18.8%)	0.230
	Tidak	12 (63.2%)	7 (36.8%)		11 (57.9%)	8 (42.1%)		15 (78.9%)	4 (21.1%)		15 (78.9%)	4 (21.1%)	
Penghayatan	Ya	55 (61.1%)	35 (38.9%)	0.138	66 (73.3%)	24 (26.7%)	0.001*	79 (87.8%)	11 (12.2%)	0.203	73 (81.1%)	17 (18.9%)	0.170
	Tidak	35 (61.4%)	22 (38.6%)		20 (35.1%)	37 (64.9%)		50 (87.7%)	7 (12.3%)		46 (80.7%)	11 (19.3%)	
Jumlah Sosial media	>1	7 (22.6%)	24 (77.4%)	0.001*	21 (67.7%)	10 (32.3%)	0.084	27 (87.1%)	4 (12.9%)	0.235	21 (67.7%)	10 (32.3%)	0.025*
	1	83 (71.6%)	33 (28.4%)		65 (56.0%)	51 (44.0%)		102 (87.9%)	14 (12.1%)		98 (84.5%)	18 (15.5%)	
Durasi Bermain Sosial Media	>= 3 jam	32 (59.3%)	22 (40.7%)	0.130	34 (63.0%)	20 (37.0%)	0.098	51 (94.4%)	3 (5.6%)	0.036*	47 (87.0%)	7 (13.0%)	0.064
	<3 jam	58 (62.4%)	35 (37.6%)		52 (55.9%)	41 (44.1%)		78 (83.9%)	15 (16.1%)		72 (77.4%)	21 (22.6%)	
Variabel		Konsumsi Minuman Bersoda			Tidak Aktifitas Fisik			Perilaku Sedentari					
		Ya	Tidak	P-Value	Ya	Tidak	P-Value	Ya	Tidak	P-Value			
Intensitas	Ya	91 (71.1%)	37 (28.9%)	0.116	47 (36.7%)	81 (63.3%)	0.178	51 (39.8%)	77 (60.2%)	0.061			
	Tidak	16 (84.2%)	3 (15.8%)		8 (42.1%)	11 (57.9%)		4 (21.1%)	15 (78.9%)				
Penghayatan	Ya	64 (71.1%)	26 (28.9%)	0.129	23 (25.6%)	67 (74.4%)	0.001*	38 (42.2%)	52 (57.8%)	0.045*			
	Tidak	43 (75.4%)	14 (24.6%)		32 (56.1%)	25 (43.9%)		17 (29.8%)	40 (70.2%)				
Jumlah Sosial media	>1	21 (67.7%)	10 (32.3%)	0.136	4 (12.9%)	27 (87.1%)	0.001*	14 (45.2%)	17 (54.8%)	0.099			
	1	86 (74.1%)	30 (25.9%)		51 (44.0%)	65 (56.0%)		41 (35.3%)	75 (64.7%)				
Durasi Bermain Sosial Media	>= 3 jam	39 (72.2%)	15 (27.8%)	0.151	23 (42.6%)	31 (57.4%)	0.086	19 (35.2%)	35 (64.8%)	0.129			
	<3 jam	68 (73.1%)	25 (26.9%)		32 (34.4%)	61 (65.6%)		36 (38.7%)	57 (61.3%)				

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

OPEN ACCESS
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

Tabel 3. Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja

Variabel	Tidak Konsumsi Buah	Tidak Konsumsi Sayur	Konsumsi Minuman Bersoda/kemasan	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Konsumsi Mie Instant	Tidak Aktif	Perilaku Sedentari
	COR 95% CI	COR 95% CI	COR 95% CI	COR 95% CI	COR 95% CI	COR 95% CI	COR 95% CI
Intensitas	0.599 (0.157-2.284)	0.324 (0.096-1.100)	0.444 (0.113-1.740)	2.386 (0.535-10.643)	0.962 (0.263-3.518)	0.962 (0.263-3.518)	2.314 (0.669-8.003)
Penghayatan	1.039 (0.462-2.337)	7.260 (3.144-16.765)	0.930 (0.418-2.066)	0.630 (0.181-2.193)	0.920 (0.364-2.327)	0.920 (0.364-2.327)	1.520 (0.715-3.229)
Jumlah Sosial media	0.079 (0.028-0.220)*	2.381 (0.875-6.478)	0.642 (0.253-1.630)	1.297 (0.385-4.373)	0.441 (0.170-1.145)	0.441 (0.170-1.145)	1.651 (0.690-3.954)
Durasi Bermain Sosial	0.456 (0.204-1.021)	1.554 (0.674-3.584)	0.921 (0.411-2.063)	3.360 (0.893-12.646)	1.590 (0.592-4.271)	1.590 (0.592-4.271)	0.855 (0.406-1.804)
	AOR 95% CI	AOR 95% CI	AOR 95% CI	AOR 95% CI	AOR 95% CI	AOR 95% CI	AOR 95% CI
Intensitas	0.599 (0.157-2.284)	0.324 (0.096-1.100)	0.444 (0.113-1.740)	2.386 (0.535-10.643)	0.962 (0.263-3.518)	1.449 (0.414-5.067)	2.314 (0.669-8.003)
Penghayatan	1.039 (0.462-2.337)	7.260 (3.144-16.765)*	0.930 (0.418-2.066)	0.630 (0.181-2.193)	0.920 (0.364-2.327)	0.185 (0.079-0.432)*	1.520 (0.715-3.229)
Jumlah Sosial media	0.79 (0.028-0.220)*	2.381 (0.875-6.478)	0.642 (0.253-1.630)	1.297 (0.385-4.373)	0.441 (0.170-1.145)	0.147 (0.043-0.497)*	1.651 (0.690-3.954)
Durasi Bermain Sosial	0.456 (0.204-1.021)	1.554 (0.674-3.584)	0.921 (0.411-2.063)	3.360 (0.893-12.646)	1.590 (0.592-4.271)	1.210 (0.535-2.736)	0.855 (0.406-1.804)

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license