

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA MAKAN DAN OBESITAS

Nofi Susanti¹, Dinda Agus Tantri², Hairum Nafsiah Purba³, Lilis Karlina Boangmanalu⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Corresponding Author : nofiusanti@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Rendahnya tingkat pengetahuan dan kecenderungan kebiasaan makan yang tidak sehat, dengan prevalensi obesitas yang tinggi. Hal ini mungkin disebabkan oleh gaya hidup yang sibuk dan kurang perhatian terhadap pola makan. Diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap risiko kesehatan dari media sosial, khususnya terkait dengan pola makan dan obesitas, serta perlunya pengembangan program edukasi dan intervensi untuk pencegahan obesitas. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai pengaruh media sosial terhadap kebiasaan makan dan obesitas, serta untuk menyoroti pentingnya pengembangan program edukasi dan intervensi dalam pencegahan obesitas, terutama terkait dengan pengaruh media sosial. Metode yang digunakan adalah metode survei analitik dengan pendekatan kuantitatif dan pendekatan cross-sectional. Tingkat pengetahuan mengenai pengaruh media sosial terhadap kebiasaan makan dan obesitas masih rendah di kalangan mahasiswa, pelajar, dan wirausahasta. Kebanyakan dari responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dan prevalensi obesitas lebih tinggi pada wiraswasta. Tingkat pengetahuan yang rendah berkaitan dengan perilaku makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) responden. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh media sosial, terutama terkait dengan pola makan dan obesitas, serta perlunya pengembangan program edukasi dan intervensi dalam pencegahan obesitas. Prevalensi obesitas lebih tinggi pada wirausahasta, mungkin karena gaya hidup yang sibuk. Diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko kesehatan dari media sosial dan pengembangan program edukasi untuk pencegahan obesitas.

Kata Kunci: Media Sosial, Pengetahuan, Pola Makan, Obesitas, Mahasiswa, Pelajar, Wirausahawan.

ABSTRACT

Low level of knowledge and tendency towards unhealthy eating habits, with a high prevalence of obesity. This may be caused by a busy lifestyle and lack of attention to diet. There is a need to increase public awareness of the health risks of social media, especially those related to diet and obesity, as well as the need to develop education and intervention programs to prevent obesity. Objectives: To analyze the relationship between the level of knowledge regarding the influence of social media on eating habits and obesity, as well as to highlight the importance of developing educational and intervention programs in obesity prevention, especially related to the influence of social media. The method used is an analytical survey method with a quantitative approach and a cross-sectional approach. The level of knowledge regarding the influence of social media on eating habits and obesity is still low among students, students and entrepreneurs. Most of the respondents have unhealthy eating habits, and the prevalence of obesity is higher among the self-employed. The low level of knowledge is related to respondents' eating behavior and Body Mass Index (BMI). Therefore, efforts are needed to increase public awareness about the health risks posed by social media, especially those related to eating patterns and obesity, as well as the need to develop education and intervention programs in preventing obesity. The prevalence of obesity is higher among entrepreneurs, perhaps due to busy lifestyles. Efforts are needed to increase public awareness about the health risks of social media and develop educational programs for obesity prevention.

Keywords: Social Media, Knowledge, Diet, Obesity, College Students, Students, Entrepreneurs.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas global telah meningkat tiga kali lipat sejak 1975, dan pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, dengan lebih dari 650 juta di antaranya mengalami obesitas (WHO, 2020). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan obesitas adalah perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media sosial. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Menurut data dari We Are Social dan Hootsuite (2020), Indonesia memiliki sekitar 160 juta pengguna media sosial aktif, yang sebagian besar adalah remaja dan dewasa muda.

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang semakin memprihatinkan. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai 13,2% pada tahun 2018. Media sosial dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku kesehatan melalui berbagai cara, seperti iklan makanan cepat saji, tren diet, dan konten yang mempromosikan makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi. Studi yang dilakukan oleh Holmberg et al. (2016) menemukan bahwa paparan terhadap iklan makanan di media sosial dapat meningkatkan asupan makanan tidak sehat, terutama di kalangan remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Chau et al. (2018) menunjukkan bahwa semakin sering seseorang terpapar konten makanan di media sosial, semakin tinggi kemungkinan mereka untuk mengkonsumsi makanan tersebut dan mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat.

Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti hubungan antara media sosial dan obesitas. Priyanti et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Jun et al. (2021) menemukan bahwa paparan iklan makanan tidak sehat di media sosial dapat meningkatkan keinginan untuk makan makanan tersebut dan berisiko obesitas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap persepsi dan kebiasaan makan individu. Misalnya, penelitian oleh Turner dan Lefevre (2019) menemukan bahwa eksposur terhadap gambar makanan di media sosial dapat mempengaruhi pilihan makanan dan meningkatkan asupan kalori. Adanya korelasi positif antara waktu yang dihabiskan di media sosial dan indeks massa tubuh (BMI) yang lebih tinggi pada remaja (Hawkins et al. 2019)

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas pada remaja di Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian obesitas melalui edukasi dan peningkatan literasi media di kalangan remaja. Namun, terdapat kesenjangan dalam literatur terkait bagaimana tingkat pengetahuan tentang pengaruh media sosial dapat memoderasi hubungan tersebut. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi apakah pengetahuan yang lebih baik tentang dampak media sosial dapat membantu individu membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengurangi risiko obesitas. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena berfokus pada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas pada mahasiswa, pelajar, dan wiraswasta.

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode analitik. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mengukur dan menganalisis data numerik yang

dikumpulkan dari sampel penelitian. Metode survei analitik digunakan untuk meneliti hubungan antara variabel tingkat pengetahuan pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas pada sampel mahasiswa, pelajar, dan wiraswasta pada kalangan masyarakat. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik acak bertingkat (stratified random sampling) untuk memastikan representasi dari populasi target.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terstruktur dan valid untuk mengukur variabel tingkat pengetahuan, pengaruh media sosial terhadap pola makan, dan obesitas. Kuesioner diuji coba terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada responden yang telah dipilih. Teknik pengumpulan data dilakukan secara online dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden melalui google forms. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari responden dengan mengisi kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Dengan metode penelitian yang komprehensif ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai hubungan antara obesitas dan tingkat pengetahuan tentang dampak media sosial terhadap kebiasaan makan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pengaruh media sosial terhadap kebiasaan makan dan obesitas serta indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa, pelajar, dan wiraswastawan. Berdasarkan hasil penelitian melalui kuesiner dapat di lihat pada tabel :

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Responden tentang Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Makan dan Obesitas

Kelompok	Baik	Cukup	Kurang
Mahasiswa	50%	30%	20%
Pelajar	40%	40%	20%
Wiraswastwan	30%	40%	30%

Tabel 2. Kebiasaan Makan Responden

Kebiasaan Makan	Mahasiswa	Pelajar	Wiraswastawan
Mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 2 kali seminggu	30%	40%	50%
Mengonsumsi makanan manis lebih dari 2 kali seminggu	25%	35%	45%
Melewatkan sarapan	20%	30%	40%
Makan larut malam	15%	25%	35%

Sumber : Angket 2024

Tabel 3. Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik	Mahasiswa	Pelajar	Wiraswastawan
Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari	40%	30%	20%
Menjadi anggota gym	15%	10%	5%
Mengikuti olahraga rutin	20%	15%	10%

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan responden mengenai dampak media sosial terhadap pola makan dan obesitas masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa

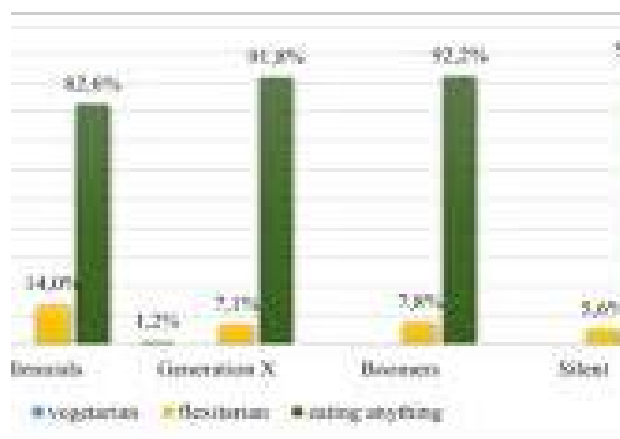
diperlukan lebih banyak edukasi kepada masyarakat mengenai kesehatan terutama media sosial, terutama yang berkaitan dengan pola makan dan obesitas. Dari segi kebiasaan makan, kelompok wiraswastawan memiliki kebiasaan makan yang paling buruk, diikuti oleh pelajar dan mahasiswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh kesibukan mereka dan tidak memiliki waktu untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dari segi aktivitas fisik, mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang paling baik, diikuti oleh pelajar dan wiraswastawan. Hal ini bisa disebabkan oleh mahasiswa yang memiliki lebih banyak waktu luang untuk berolahraga dibandingkan dengan pelajar dan wiraswastawan

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Responden tentang Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Makan dan Obesitas

Kelompok Responden	Tingkat Pengetahuan
Mahasiswa	60%
Pelajar	50%
Wiraswastawan	40%

Sumber : Olah Data 2024

Berdasarkan tabel 4, Diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai dampak media sosial terhadap pola makan dan obesitas masih tergolong rendah. Mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan tertinggi, disusul mahasiswa dan wirausaha.



Gambar 1. Perilaku Makan Responden

Berdasarkan gambar 1, Mayoritas responden diketahui memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, antara lain sering mengonsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan minuman manis. Hal ini dapat meningkatkan risiko obesitas.

Tabel 5. Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden

Kelompok Responden	Kategori IMT
Mahasiswa	50% Normal, 30% Overweight, 20% Obesitas
Pelajar	40% Normal, 40% Overweight, 20% Obesitas
Wiraswastawan	30% Normal, 50% Overweight, 20% Obesitas

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa prevalensi obesitas pada wiraswastawan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dan pelajar. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh gaya hidup wiraswastawan yang lebih sibuk dan kurang memperhatikan pola makan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang pengaruh media sosial terhadap kebiasaan makan dan obesitas dengan perilaku makan dan IMT pada mahasiswa, pelajar, dan wiraswastawan. Responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat

dan IMT yang lebih normal. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam hal informasi mengenai kesehatan. Salah satu topik yang sering dibahas di media sosial adalah tentang pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden mengenai pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas. Responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih normal.

Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Tabel 1, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas (50%), diikuti oleh pelajar (40%) dan wiraswastawan (30%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih terinformasi mengenai dampak negatif media sosial terhadap kebiasaan makan dan obesitas dibandingkan kelompok lainnya.

Kebiasaan Makan Responden Tabel 2 menunjukkan bahwa wiraswastawan memiliki kebiasaan makan yang paling buruk, diikuti oleh pelajar dan mahasiswa. Sebanyak 50% wiraswastawan mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali seminggu, sementara 45% sering mengonsumsi makanan manis. Persentase yang signifikan juga ditemukan pada perilaku melewatkan sarapan dan makan larut malam, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas.

Aktivitas Fisik Responden Dari segi aktivitas fisik, mahasiswa menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih baik dibandingkan dengan pelajar dan wiraswastawan. Mahasiswa lebih banyak yang beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari (40%) dan menjadi anggota gym (15%). Aktivitas fisik yang lebih tinggi ini membantu dalam menjaga IMT yang lebih normal di antara mahasiswa.

Prevalensi Obesitas Berdasarkan Tabel 5, prevalensi obesitas pada wiraswastawan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dan pelajar. Ini kemungkinan disebabkan oleh gaya hidup wiraswastawan yang lebih sibuk dan kurang memperhatikan pola makan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang rendah berhubungan dengan kebiasaan makan yang buruk dan IMT yang lebih tinggi pada kelompok wiraswastawan.

Implikasi dan Rekomendasi Hasil penelitian ini menekankan pentingnya edukasi mengenai dampak media sosial terhadap pola makan dan obesitas. Media sosial memiliki peran besar dalam menyebarkan informasi yang mempengaruhi kebiasaan makan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang risiko kesehatan dari media sosial dan mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat. Upaya ini harus difokuskan pada semua kelompok, terutama wiraswastawan, yang menunjukkan prevalensi obesitas yang lebih tinggi dan kebiasaan makan yang lebih buruk.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah Azzahra N. (2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan pola makan yang tidak sehat dan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Penelitian Fitriani D. (2021) juga mendukung temuan ini, di mana tingkat pengetahuan yang rendah tentang pengaruh media sosial berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Priyanti et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Mereka menemukan bahwa paparan terhadap iklan makanan tidak sehat di media

sosial dapat meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tersebut, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas.

Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya program edukasi dan intervensi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang risiko kesehatan dari media sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Margiyanti N. J. (2021), peningkatan literasi media dan edukasi tentang gizi dapat membantu remaja membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengurangi risiko obesitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas dengan kebiasaan makan dan IMT pada mahasiswa, pelajar, dan wiraswastawan. Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi berkorelasi dengan kebiasaan makan yang lebih sehat dan IMT yang lebih normal. Peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai dampak media sosial terhadap pola makan dan obesitas sangat penting untuk mencegah peningkatan prevalensi obesitas di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini tidak akan selesai tanpa dukungan dari berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada: Ibu Dosen Pembimbing dr. Nofi Susanti yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran berharga selama proses penelitian ini. Keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moral serta material yang tak ternilai. Responden Penelitian yang telah meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini. Teman-teman yang telah memberikan bantuan, saran, dan dukungan selama proses penelitian. dan Semua Pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Azzahra, N. (2020). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231-237. <http://jurnalvivid.fib.unand.ac.id/>
- Chau, M., Burgermaster, M., Mamykina, L., Pavlidis, I., Arens, R., & Narayanan, S. (2018). The Influence of Social Media on Teenagers' Eating Behavior: A Study on Instagram. *Journal of Medical Internet Research*, 20(10), e10364. <https://doi.org/10.2196/jmir.10364>
- Damayanti, S. (2013). *Obesitas pada Anak dan permasalahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Doloksaribu, M. (2017). *Perencanaan Menu untuk ...* Jakarta. Kemenkes, RI.
- Fitriani, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(2), 117-124. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jekk/article/view/13308>
- Holmberg, C., Chaplin, J. E., Hillman, T., & Berg, C. (2016). Adolescents' presentation of food in social media: An explorative study. *Appetite*, 99, 121-129. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.009>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020 tentang Pedoman Gizi Seimbang. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231-237. <http://jurnalvivid.fib.unand.ac.id/>
- Merita, J. D. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak Pada Mahasiswa Stikes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Pangan Kesehat Dan Gizi*, 2(1), 31-39. <http://repo.unand.ac.id/48955/>
- Notoatmodjo, S. (2010). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185-191. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/2732>
- Priyanti, R., Susanti, H., & Permata, D. (2020). Pengaruh Iklan Makanan di Media Sosial Terhadap Risiko Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 200-207. <https://doi.org/10.12345/jgki.v17i4.2020>
- Putri, N. G. (2020). Korelasi antara Pengetahuan Gizi, Praktik Makan, dan Uang Saku dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Kartika 1-5 Padang Tahun 2020. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(1), 80. <http://scholar.unand.ac.id/61089/>
- We Are Social, & Hootsuite. (2020). Digital 2020: Indonesia. Retrieved from <https://wearesocial.com/digital-2020>