

## HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 GURU LOMBOK KALAWAT

Thessalonika Z. Dajoh<sup>1</sup>, Nancy S. H Malonda<sup>2</sup>, Yulianty Sanggelorang<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding author: [thessalonikadajoh121@student.unsrat.ac.id](mailto:thessalonikadajoh121@student.unsrat.ac.id)

### ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan pesat selama masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang optimal, namun berbagai faktor gaya hidup modern seringkali menimbulkan masalah status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada pelajar di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Guru Lombok Kalawat. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Juni hingga Agustus 2024. Sebanyak 91 siswa kelas 10 dan 11 dipilih sebagai responden menggunakan teknik *systematic random sampling*. Data status gizi diperoleh dari pengukuran berat dan tinggi badan (IMT/U), aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Form*, dan intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)*. Analisis data untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,001$ ), di mana tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan status gizi yang lebih baik. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi ( $p=0,319$ ) pada populasi studi ini. Kesimpulannya, aktivitas fisik merupakan faktor penting yang berhubungan dengan status gizi pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, sementara intensitas penggunaan media sosial saja tidak menunjukkan korelasi langsung, yang mengindikasikan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai peran kompleks media sosial dan faktor lainnya.

**Kata Kunci** : Aktivitas fisik, intensitas penggunaan media sosial, status gizi, remaja.

### ABSTRACT

*Adolescence is a critical period of rapid growth and development, demanding optimal nutritional intake; however, modern lifestyle factors often contribute to nutritional status problems. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and the intensity of social media use with the nutritional status of students at SMAN 1 Guru Lombok Kalawat. This quantitative observational analytical study employed a cross-sectional design and was conducted from June to August 2024. A total of 91 students from grades 10 and 11 were selected as respondents using a systematic random sampling technique. Nutritional status data were obtained from weight and height measurements (BMI-for-age), physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Form, and the intensity of social media use was measured using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) questionnaire. Data analysis to examine the relationship between variables was performed using Fisher's Exact Test. The results indicated a significant relationship between physical activity and nutritional status ( $p=0.001$ ), where higher levels of physical activity were associated with better nutritional status. Conversely, no significant relationship was found between the intensity of social media use and nutritional status ( $p=0.319$ ) in this study population. In conclusion, physical activity is an important factor related to the nutritional status of students at SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, while the intensity of social media use alone did not show a direct correlation, suggesting the need for further research on the complex role of social media and other factors.*

**Keywords** : *Physical activity, intensity of social media use nutritional status, adolescent.*

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik berdampak pada status gizi seseorang. Jika asupan makanan tak sebanding aktivitas fisik, maka terjadi ketidakseimbangan asupan energi dan pengeluaran energi dari makanan dikonsumsi. Akumulasi kalori adalah akibat dari kondisi ini. (Azzahra, 2022).

Status gizi dan penggunaan media sosial juga berhubungan secara tidak langsung. Kecenderungan masyarakat untuk menjadi lebih banyak duduk diperburuk oleh aksesibilitas media sosial. Gaya hidup remaja dipengaruhi oleh media sosial, khususnya di bidang kesehatan, dimana faktor-faktor seperti pola makan dan olahraga dapat berdampak pada status gizi seseorang (Hoogstins, Eva, 2017).

World Health Organization (2022) melaporkan bahwa prevalensi global obesitas anak serta remaja usia 5-19 tahun sudah naik dari 4% tahun 1975 jadi lebih dari 18% di tahun 2016, sedangkan prevalensi berat badan kurang di remaja usia 10-19 tahun secara global adalah 14,9%. SKI tahun 2023 memperlihatkan prevalensi nasional kategori kurus di remaja usia 13-15 tahun sejumlah 5,7% dan 6,6% remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan kategori obesitas remaja usia 13-15 tahun sejumlah 12,1%, serta remaja usia 16-18 tahun sejumlah 8,8%. Prevalensi obesitas pada remaja meningkat dibandingkan tahun 2018 sejumlah 11,2% kelompok usia 13-15 tahun. Data status gizi ini menyoroti ada masalah gizi yang butuh perhatian khusus di kelompok umur ini.

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019a) di Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan prevalensi status gizi remaja dengan 4,9% remaja usia 13-15 tahun serta 5,2% remaja usia 16-18 tahun tergolong kurus, sementara prevalensi remaja gemuk mencapai 13,2% pada usia 13-15 tahun serta 9,6% pada usia 16-18 tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019b) di Minahasa utara menunjukkan data status gizi menurut IMT/U remaja umur 16-18 tahun terdapat kategori kurus sebesar 2,43%, kategori gemuk sebesar 10,91%, dan kategori obesitas sebesar 5,41%. Data ini menandakan bahwa Sulawesi Utara punya prevalensi remaja kurus lebih rendah tetapi prevalensi remaja gemuk yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, mengindikasikan tantangan gizi yang signifikan di kalangan remaja di provinsi ini.

Data Provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2023 untuk proporsi penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang termasuk dalam kategori kurang aktif berada pada angka 53,2%, angka ini bahkan lebih tinggi dari angka nasional dan juga merupakan yang tertinggi di seluruh Sulawesi. Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 untuk Kabupaten Minahasa Utara berada di angka 29,58% untuk proporsi penduduk umur  $\geq 10$  tahun yang termasuk dalam dalam kategori kurang aktif, menjadikan kabupaten tertinggi ke delapan di Sulawesi Utara.

APJII memproyeksikan tingkat penetrasi internet Indonesia akan naik dari 77,02% pada tahun 2021 menjadi 78,19% pada tahun 2023, dengan 215,62 juta orang terkoneksi dari total populasi 275,77 juta. Pengguna internet terbanyak adalah remaja usia 13-18 tahun dengan 98,2%. Mayoritas menggunakan media sosial, mencakup 3,33% dari total pengguna internet. Di Sulawesi Utara, penetrasi internet mencapai 78,88% dengan kontribusi 0,98%. Berdasarkan *laporan We Are Social* 2023, 14 juta dari 167 juta user aktif media sosial di Indonesia di bawah 18 tahun, mewakili 60,4% dari total populasi negara. Pada tahun 2026, diperkirakan 78,5% user internet akan memiliki minimal satu akun media sosial. Data ini menunjukkan tingginya intensitas pemakaian media sosial di Indonesia, terutama di kalangan remaja.

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja juga meningkat secara drastis. Media sosial kini bukan hanya menjadi sarana interaksi, tetapi juga sumber informasi dan bahkan rujukan dalam membentuk persepsi serta perilaku, termasuk yang berkaitan dengan makanan dan citra tubuh (Anggraeny et al., 2024). Paparan konten makanan yang beragam, iklan produk makanan dan minuman, serta *virtual figure* yang menampilkan standar bentuk tubuh tertentu di media sosial berpotensi memengaruhi pilihan makanan dan gaya hidup remaja (Rarastiti & Hidayat, 2025). Studi oleh Azzahra dan Puspita (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja. Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih lanjut, mengingat remaja menghabiskan banyak waktunya untuk mengakses media sosial (Hoogstins, Eva, 2017).

Meskipun demikian, temuan mengenai hubungan antara faktor-faktor gaya hidup ini dengan status gizi remaja terkadang menunjukkan hasil yang bervariasi. Sebagai contoh, penelitian Noviyanti dan Marfuah (2017) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di lokasi studi mereka, yang mengindikasikan adanya kemungkinan pengaruh faktor lain atau kompleksitas interaksi antar variabel. Selain itu, studi oleh Kurnia et al. (2022) juga tidak menemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja akhir. Variasi temuan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika hubungan antara aktivitas fisik, intensitas penggunaan media sosial, dan status gizi pada populasi remaja yang lebih spesifik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran kedua faktor tersebut terhadap status gizi remaja di konteks lokal, serta memberikan masukan bagi upaya promosi kesehatan di kalangan pelajar.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain studi observasional analitik melalui rancangan *cross-sectional* ini dilaksanakan di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat dari Juni hingga Agustus 2024. Populasi penelitian adalah 552 siswa kelas 10 dan 11, dengan sampel sebanyak 91 responden dipilih menggunakan teknik *systematic random sampling*. Pengumpulan data status gizi dilakukan melalui pengukuran berat badan (timbangan digital) dan tinggi badan (mikrotois); data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Form* (Fan et al., 2005); serta data intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* (Olufadi, 2016). Analisis hubungan antar variabel menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak sekolah dan *informed consent* dari seluruh responden.

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu pelajar kelas 10 dan 11 sebanyak 91 responden dengan rentang usia dari 14 tahun – 16 tahun. Distribusi responden menurut sosiodemografi dapat diketahui dalam (Tabel 1).

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	46	50.5
Laki-laki	45	49.5
<b>Umur (tahun)</b>		
14	11	12.1
15	49	53.8
16	31	34.1
<b>Pendidikan Ayah</b>		
SD	4	4.4
SMP	12	13.2
SMA/SMK/SLTA	62	68.1
D3/S1/S2/S3	13	14.3
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD	7	7.7
SMP	11	12.1
SMA/SMK/SLTA	56	61.5
D3/S1/S2/S3	17	18.7
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Bekerja	83	91
Tidak Bekerja	8	9
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Bekerja	27	30
Tidak Bekerja (IRT)	64	70

Berdasarkan tabel 1, diketahui responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 46 responden (50.5%). Mayoritas responden berumur 15 tahun yakni 49 responden (53.8%). Berdasarkan pendidikan terakhir orang tua responden, pendidikan ayah banyak ada di level pendidikan SMA yaitu 62 orang (68.1%). Pendidikan ibu responden paling banyak ada di level pendidikan SMA yaitu 56 orang (61.5%).

Status ekonomi, pekerjaan, dan pendidikan orang tua ialah faktor tak langsung yang memberi pengaruh status gizi remaja; pendidikan orang tua bisa berpengaruh status gizi; anak yang orangtuanya berpendidikan rendah lebih besar kemungkinannya mengalami masalah gizi disbanding anak dengan orangtuanya berpendidikan tinggi (Rahmawati et al., 2019).

Pekerjaan orang tua responden menunjukkan bahwa terdapat 27 ibu (30%) dan 83 ayah (91%) yang bekerja. Ada hubungan kuat antara status sosial ekonomi dengan pekerjaan orang tua. Kemampuan untuk membeli makanan yang cukup, berkualitas tinggi, dan bernilai gizi berkorelasi langsung dengan status sosial ekonomi (Suhartini & Ahmad, 2018). Tingkat malnutrisi suatu negara akan menurun jika pertumbuhan ekonominya membaik, karena terdapat korelasi yang kuat antara kemajuan ekonomi dan status gizi. Kelaparan dan kondisi kehidupan yang tidak mendukung akan membuat masyarakat kekurangan energi untuk bekerja, menyulitkan bersekolah, dan sulit fokus di kelas, sehingga menurunkan produktivitas (Sukoco et al., 2015).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi**

Kategori Status Gizi	n	%
Normal (Gizi Baik)	63	69.2
Tidak Normal (Gizi Buruk, Kurang, Lebih, Obesitas)	28	30.8

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden memperlihatkan mayoritas responden punya status gizi normal, yakni 63 siswa (69,2%) berstatus gizi normal dan 28 siswa (30,8%) berstatus

gizi tidak normal. Hal ini memperlihatkan status gizi mayoritas siswa adalah normal atau gizi baik. Ketika asupan nutrisi tubuh dari makanan dan kebutuhan nutrisi untuk metabolisme seimbang, maka keadaan tersebut disebut status gizi (Sebayang et al., 2023). Status gizi remaja diukur dengan BMI, dan status gizi juga dapat dinilai dengan antropometri yang mengukur dimensi tubuh manusia (Marli et al., 2018).

Keadaan status gizi yakni kondisi dimana asupan gizi tubuh makanan serta kebutuhan zat gizi metabolisme seimbang (Sebayang et al., 2023). Jumlah zat gizi dari makanan serta kebutuhan metabolisme tubuh terhadap zat gizi esensial seimbang untuk menentukan status gizi. Kebutuhan nutrisi seseorang dipengaruhi berat badan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang menentukan kondisi fisik seseorang atau suatu kelompok masyarakat adalah status gizinya (Kadir, 2021). Ketika kebutuhan dan masukan zat gizi seimbang, status gizi ialah ukuran seberapa baik gizi dan kesehatan terpenuhi. Sejumlah parameter dapat diukur untuk menilai status gizi, dan hasilnya kemudian dibandingkan dengan acuan atau standar.

Ketika tubuh tidak menerima nutrisi yang cukup, terjadi malnutrisi. Sebaliknya, kelebihan gizi terjadi ketika asupan makanan melebihi kebutuhan zat gizi tubuh (Sohora, 2024). Mengonsumsi banyak makanan tinggi lemak dan gula bisa memicu terjadinya obesitas. Pola makan tinggi lemak serta gula mengakibatkan obesitas. Jika tidak dibakar atau dibuang, kelebihan asupan dapat menumpuk di dalam tubuh dan berpotensi menimbulkan efek berbahaya(Winerungan et al., 2018). Remaja seringkali kesulitan mendapat nutrisi karena mereka masih di masa pertumbuhan dan sulit adaptasi bersama lingkungan. Karenanya, untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fungsi tubuh pada usia tersebut diperlukan nutrisi yang tepat (Sohorah, 2024).

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik**

Aktivitas Fisik	n	%
Aktif (Aktivitas Fisik Sedang & Tinggi)	82	90.1
Kurang Aktif (Aktivitas Fisik Rendah)	9	9.9

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tabel 3, diketahui aktivitas fisik paling banyak yakni aktivitas fisik aktif sebanyak 82 pelajar (90.1%), sedangkan untuk aktivitas fisik kurang aktif berjumlah 9 pelajar (9.9%).

Penelitian kepada 91 siswa di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat memperlihatkan sebagian siswa punya level aktivitas fisik aktif. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas minimum yang menjadi rekomendasi kesehatan masyarakat saat ini. Berdasarkan wawancara pada siswa diketahui bahwa beberapa siswa memiliki aktivitas fisik berat saat berada di sekolah seperti mengikuti kegiatan olahraga wajib maupun ekstrakurikuler, saat berada di rumah sebagian siswa memiliki aktivitas berat seperti olahraga mengangkat beban (*barbel*), *jumping jack* dan *jogging*. Aktivitas berat yang dilakukan siswa di dalam rumah seperti mengangkut, menimbah air, dan mengecat rumah. Sedangkan untuk aktivitas fisik berat siswa di waktu santai adalah bermain futsal, bersepeda dan berenang. Aktivitas fisik sedang oleh siswa di sekolah misalnya mengangkat buku paket, menyapu dan membersihkan kelas saat jadwal bertugas dan aktivitas fisik sedang di rumah seperti membersihkan rumah dengan menyapu lantai dan merapikan kamar.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Intensitas Penggunaan Media Sosial	n	%
Tinggi	86	94.5
Rendah	5	5.5

Distribusi frekuensi responden menurut tabel 4, diketahui kategori intensitas pemakaian media sosial paling banyak dilakukan yakni intensitas tinggi sejumlah 86 siswa (94.5%), intensitas penggunaan media sosial rendah berjumlah 5 siswa (5.5%).

Penelitian yang telah dilakukan kepada 91 siswa di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat menunjukkan bahwa sebagian siswa punya intensitas pemakaian Sosial Media tinggi. Kebanyakan pelajar punya setidaknya lebih dari 3 akun sosial media yang mana paling banyak penggunanya adalah *WhatsApp*, *Instagram* dan *Facebook*. Dapat dikatakan rata-rata pelajar mengakses media sosial mereka lebih dari 4 kali dalam seminggu berdurasi diatas 30 menit. Berdasarkan hasil wawancara, pelajar perempuan lebih cenderung memakai media sosial mereka untuk mengekspresikan diri, seperti membuat status ataupun memposting konten di akun sosial media mereka, sedangkan kebanyakan pelajar laki-laki menggunakan sosial media mereka untuk kepentingan hiburan seperti *streaming video online* di platform aplikasi tertentu atau membuat akun *game online* yang dihubungkan dengan akun sosial media mereka. Namun, penggunaan media sosial para pelajar juga menggunakan demikian kepentingan komunikasi seperti menghubungi orang tua maupun orang terdekat, mencari hal informatif baik akademik atau non akademik di media sosial.

## Analisis Bivariat

### Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Penelitian ini digunakan uji *Fisher's exact* guna mencari tahu hubungan variabel aktivitas fisik serta variabel status gizi. Korelasi aktivitas fisik berstatus gizi diketahui di (Tabel 4).

**Tabel 5. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Aktivitas Fisik	Status Gizi						<i>P</i>
	Tidak Normal		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Aktif	9	9.9	0	0	9	9.9	
Aktif	19	20.9	63	69.2	82	90.1	0,001
Total	28	30.8	63	69.2	91	100	

Dari tabel 5 memperlihatkan tidak ada pelajar dengan kategori aktivitas fisik kurang aktif berstatus gizi normal, serta untuk pelajar dengan kategori aktivitas fisik aktif dengan status gizi tidak normal berjumlah 19 responden, untuk pelajar dengan kategori aktivitas fisik kurang aktif dengan status gizi tidak normal berjumlah 9 responden, dan untuk pelajar kategori aktif dengan status gizi normal jumlahnya 63 responden. Hasil uji *fisher's exact* didapat hasil nilai dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) hingga bisa diambil kesimpulan ada korelasi aktivitas fisik dengan status gizi pada pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat.

Karena status gizi seseorang juga bergantung pada bagaimana ia memanfaatkan zat gizi yang dikonsumsinya melalui aktivitas, maka aktivitas fisik ialah determinan yang dapat memberi pengaruh status gizi. Terjadi penambahan berat badan dapat disebabkan oleh kelebihan energi yang disimpan sebagai lemak karena aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Kelebihan lemak tubuh lebih mungkin terjadi pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik (Santosa & Imelda, 2022). Aktivitas sehari-hari dan asupan makanan seseorang harus seimbang; misalnya, mereka tidak boleh makan terlalu sedikit untuk aktivitas fisik berlebihan atau terlalu banyak untuk sedikit aktivitas. Akibatnya status gizi seseorang dapat terganggu, sehingga dapat mengakibatkan obesitas dan kurus (Winerungan et al., 2018).

### Hubungan Antara Intensitas Pemakaian Media Sosial dengan Status Gizi

Pada penelitian ini digunakan uji *Fisher's exact* guna mencari tahu hubungan dari variabel intensitas pemakaian media sosial dan variabel status gizi. Hubungan intensitas pemakaian media sosial berstatus gizi bisa diketahui di (Tabel 6).

**Tabel 6. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Status Gizi						<i>P</i>
	Tidak Normal		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	28	30.8	58	63.7	86	94.5	
Rendah	0	0	5	5.5	5	5.5	0,319
Total	28	30.8	63	69.2	91	100	

Dari tabel 6 memperlihatkan pelajar dengan kategori intensitas pemakaian media sosial rendah berstatus gizi normal berjumlah 5 responden serta untuk pelajar dengan kategori intensitas pemakaian media sosial tinggi berstatus gizi tidak normal berjumlah 28 responden dan untuk pelajar dengan kategori intensitas pemakaian media sosial tinggi dengan status gizi normal sejumlah 58 responden. Hasil uji *fisher's exact* diperoleh hasil nilai dan  $p = 0,319$  ( $p > 0,05$ ) hingga bisa diambil kesimpulan tak ada korelasi intensitas pemakaian media sosial dengan status gizi pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat.

Intensitas pemakaian media sosial tinggi dengan dengan status gizi normal, itu tak bisa jadi tolak ukur status gizi siswa. Dalam proses pembelajaran di sekolah, pelajar diperkenankan untuk menggunakan *handphone* untuk kepentingan akademik. Hal ini juga ditunjang tersedianya jaringan *wifi* yang bisa diakses secara gratis di sekolah, sehingga memungkinkan akses media sosial pelajar di sekolah sangatlah tinggi. Sebagian besar pelajar sering mengakses media sosial mereka ketika sedang bersantai di rumah, hendak tidur, sangat ingin mencari tahu orang lain yang baru ditemui, kerja tugas kelompok, berkumpul bersama kolega/saudara, menunggu seseorang di suatu tempat, atau ketika berada dalam kendaraan umum.

Remaja merupakan demografi yang menggunakan media sosial secara luas, terutama untuk tujuan informasi dan hiburan serta komunikasi dengan teman di sosial media. Pada tahun 2019, Setiawati dkk. Selain itu, remaja yang sering menggunakan media sosial belum tentu menjalani gaya hidup yang tidak sehat (Sampasa-Kanyinga et al., 2015).

## PEMBAHASAN

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat ( $p$ -value = 0,001). Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang konsisten menyoroti peran fundamental aktivitas fisik dalam menentukan status gizi remaja. Secara teoritis, aktivitas fisik memainkan peran krusial dalam menjaga keseimbangan energi tubuh. Ketika energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik seimbang dengan energi yang masuk dari asupan makanan, status gizi yang optimal dapat dipertahankan. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan surplus energi yang disimpan sebagai lemak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas (Mokolensang et al., 2016). Keseimbangan energi ini menjadi kunci, dimana remaja yang lebih aktif cenderung memiliki pengeluaran energi yang lebih besar, sehingga membantu mencegah akumulasi lemak berlebih dan mendukung komposisi tubuh yang lebih sehat.

Studi oleh Fauziyyah et al. (2021) di Indonesia juga menggarisbawahi bahwa sebagian besar remaja dilaporkan memiliki kebiasaan olahraga yang rendah, sebuah kondisi yang tentu berpotensi negatif memengaruhi status gizi mereka. Temuan signifikan dalam penelitian ini

memperkuat argumen bahwa remaja yang aktif secara fisik lebih mungkin memiliki status gizi normal. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik tidak hanya membakar kalori tetapi juga berkontribusi pada peningkatan massa otot dan laju metabolisme basal, yang keduanya penting untuk manajemen berat badan jangka panjang. Dukungan terhadap pentingnya aktivitas fisik juga datang dari berbagai organisasi kesehatan global yang merekomendasikan tingkat aktivitas fisik tertentu bagi remaja guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta mencegah timbulnya masalah gizi.

Meskipun temuan penelitian ini menunjukkan hubungan yang jelas, menarik untuk dicatat bahwa beberapa studi seperti yang dilakukan oleh Noviyanti dan Marfuah (2017) tidak menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di lokasi penelitian mereka. Variasi hasil antar penelitian ini bisa saja dipengaruhi oleh perbedaan dalam metodologi, karakteristik demografis dan sosial budaya sampel, intensitas dan jenis aktivitas fisik yang dominan dilakukan, serta interaksi dengan faktor-faktor lain seperti pola makan dan genetik. Namun, konsistensi temuan dalam studi ini dengan mayoritas literatur ilmiah menegaskan kembali urgensi promosi aktivitas fisik sebagai salah satu pilar utama dalam menjaga status gizi optimal pada remaja.

### **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Remaja**

Berbeda dengan temuan mengenai aktivitas fisik, penelitian ini menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas pemakaian media sosial dengan status gizi pada pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat ( $p\text{-value} = 0,319$ ). Hasil ini menarik dan memicu diskusi lebih lanjut, mengingat banyak literatur terkini yang mulai mengeksplorasi potensi dampak media sosial terhadap berbagai aspek kesehatan remaja, termasuk status gizi. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Azzahra (Azzahra, 2022) serta Rarastiti dan Hidayat (2025), menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi lebih atau status gizi secara umum. Argumen yang sering muncul adalah bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat berkontribusi pada gaya hidup sedentari, paparan iklan makanan tidak sehat, serta pengaruh terhadap citra tubuh dan pilihan makanan melalui mekanisme *social modelling* (Hoogstins, 2017).

Tidak ditemukannya hubungan signifikan dalam penelitian ini bisa disebabkan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, intensitas penggunaan media sosial yang diukur mungkin tidak secara langsung berkorelasi dengan perilaku yang memengaruhi status gizi di populasi studi ini. Misalnya, meskipun siswa menghabiskan banyak waktu di media sosial, mereka mungkin masih memiliki pola makan yang relatif terkontrol atau aktivitas fisik lain yang cukup untuk mengimbangi potensi dampak negatifnya. Di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, sebagaimana disebutkan dalam teks hasil Anda, "pelajar diperkenankan untuk menggunakan *handphone* untuk kepentingan akademik" dan "tersedianya jaringan *wifi* yang bisa diakses secara gratis di sekolah", yang mungkin mengindikasikan penggunaan media sosial yang tinggi namun tidak selalu untuk tujuan yang secara langsung berdampak negatif pada status gizi.

Kedua, jenis konten yang diakses dan bagaimana remaja berinteraksi dengan konten tersebut mungkin lebih berperan daripada sekadar durasi atau intensitas penggunaan. Hoogstins (2017) dalam tesisnya, meskipun tidak menemukan efek *social modelling* yang signifikan, menyoroti kompleksitas bagaimana individu memproses dan merespons konten makanan di media sosial. Penelitian oleh Kurnia et al. (2022) juga tidak menemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja akhir, yang mungkin menunjukkan bahwa pada kelompok usia tertentu atau dalam konteks tertentu, faktor-faktor lain lebih dominan. Mungkin juga, di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, edukasi

gizi atau program sekolah lainnya telah memberikan bekal yang cukup bagi siswa untuk lebih kritis terhadap informasi di media sosial.

Ketiga, perlu dipertimbangkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan status gizi bersifat multifaktorial dan tidak langsung. Banyak variabel perancu (confounding variables) seperti status sosial ekonomi keluarga, pengetahuan gizi orang tua, lingkungan rumah, dan aksesibilitas terhadap makanan sehat yang tidak secara spesifik dikontrol dalam analisis hubungan ini, mungkin memainkan peran yang lebih besar dalam menentukan status gizi siswa di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat. Oleh karena itu, meskipun penggunaan media sosial merupakan fenomena yang dominan di kalangan remaja, dampaknya terhadap status gizi mungkin tidak seragam dan dipengaruhi oleh banyak faktor kontekstual lainnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pelajar di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,001$ ), di mana tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkorelasi dengan status gizi yang lebih baik. Sebaliknya, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi ( $p=0,319$ ) pada populasi studi ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menentukan status gizi remaja, faktor intensitas penggunaan media sosial saja mungkin tidak secara langsung menjadi determinan utama status gizi di kalangan pelajar SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, dan perlunya eksplorasi faktor-faktor lain yang lebih kompleks.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti berterima kasih ke semua dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Peneliti juga berterima kasih ke Kepala Sekolah SMAN 1 Guru Lombok Kalawat beserta guru-guru serta pegawai dan seluruh siswa-siswi yang menerima serta membantu peneliti untuk meneliti di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeny, D., Zulkarnain, M., Tumuwe, W. N. T., & Irot, R. A. (2024). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Man Model 1 Manado. *Giztri: Trinita Nutrition Journal*, 2(4), Article 4.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survey Penetrasi dan Perilaku Internet 2023*. APJII.
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Azzahra, A., & Puspita, I. D. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2019a). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3905/>

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2019b). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3905/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, B. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 dalam bentuk angka*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4428/>
- Fan, M., Lyu, J., & He, P. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *International Physical Activity Questionnaire*, 35, 961–964.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia (JPPKMI)*, 2(2), 115–122.
- Hoogstins, Eva. (2017). *Modelling on Social Media: Influencing Young Adults' Food Choices*.
- Kadir, S. (2021). *Gizi Masyarakat*. Absolute Media.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Masruroh, N. L., & Parsetyo, Y. B. (2022). Penggunaan Sosial Media dengan Status Gizi pada Remaja Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 1–7.
- LAPORAN NASIONAL RISKESDAS TAHUN 2013 DALAM BENTUK ANGKA.pdf*. (n.d.). Retrieved May 26, 2025, from <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4428/1/LAPORAN%20NASIONAL%20RISKESDAS%20TAHUN%202013%20DALAM%20BENTUK%20ANGKA.pdf>
- Marli, Z., Rusdiana, S., Rahayu, L., & Fradinata, E. (2018). *Pengantar Biostatistika dan Aplikasinya pada Status Kesehatan Gizi Remaja*. Syiah Kuala University Press. <https://books.google.co.id/books?id=J7nPDwAAQBAJ>
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2016). Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (eBm)*, 4(1), 128–135.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 421–426.
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(2), 452–471. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Rahmawati, U. H., S, L. A., & Rasni, H. (2019). Hubungan Pelaksanaan Peran Keluarga dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kecamatan Arjasa, Jember. *Pustaka Kesehatan*, 7(2), 112. <https://doi.org/10.19184/pk.v7i2.19123>
- Rarastiti, C. N., & Hidayat, U. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 1, 15–20.
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.-P., & Hamilton, H. A. (2015). Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *British Journal of Nutrition*, 114(11), 1941–1947. <https://doi.org/10.1017/S0007114515003566>
- Santosa, H., & Imelda, F. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. CV Media Sains Indonesia.

- Sebayang, A. P., Butarbutar, A. F., Damanik, R. A., Gultom, Y. T., & Utami, N. S. (2023). *Gizi Daur Hidup*. Pradina Pustaka.
- Sohora, S. (2024). *Buku Ajar Penentuan Status Gizi*. PT Nasya Expanding Management.
- Sohorah, S. (2024). *Buku Ajar Penentuan Status Gizi*. Penerbit NEM.
- Suhartini, S., & Ahmad, A. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Desa Tambah Raya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(1), 72–82. <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i1.48>
- Sukoco, N. E. W. & others. (2015). Relationship Between Nutritional Status of Children Under Five with Parents Who Work. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 18(4). <https://www.neliti.com/id/publications/20965/relationship-between-nutritional-status-of-children-under-five-with-parents-who>
- Winerungan, R., Punuh, M. I., & Kawengian, S. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMP Di Wilayah Malalayang I Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/21854>
- World Health Organization. (2022). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>