



M. Rachmat Kasmad<sup>1</sup>

## HUBUNGAN ANTARA PERILAKU SEDENTARY TERKAIT PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI FIKK UNM

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentari terkait penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa Gizi. Metode penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 30 mahasiswa dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi dan kuesioner recall aktivitas fisik 2x24 jam untuk mengukur perilaku sedentari terkait penggunaan media sosial. Teknik analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil Uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari terkait penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa baik pada *weekday* ( $p=0,257$ ) maupun *weekend* ( $p=0,661$ ). Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari *weekday* dan *weekend* dengan status gizi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Perilaku Sedentari, Media Sosial, Dan Status Gizi.

### Abstract

This study aims to determine the relationship between sedentary behavior related to the use of social media and the nutritional status of Nutrition students. This research method uses an analytical observational design with a cross-sectional approach. A sample of 30 students was selected using a simple random sampling technique. Data were collected through anthropometric measurements to determine nutritional status and a 2x24-hour physical activity recall questionnaire to measure sedentary behavior related to the use of social media. The data analysis technique used the Chi-square test. The results of the statistical test showed that there was no significant relationship between sedentary behavior related to the use of social media and the nutritional status of students both on weekdays ( $p = 0.257$ ) and weekends ( $p = 0.661$ ). Conclusion: There is no relationship between weekday and weekend sedentary behavior and the nutritional status of students.

**Keywords:** Sedentary Behavior, Social Media, and Nutritional Status.

### PENDAHULUAN

Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik. Seseorang yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah mengacu pada perilaku sedentari yakni gaya hidup kurang gerak (Arieska & Herdiani, 2020).

Perkembangan teknologi berpengaruh terhadap peningkatan perilaku sedentari atau kurangnya aktivitas fisik, dimana seseorang banyak menghabiskan waktu dengan melakukan *screen time*, termasuk dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang dilakukan ketika sedang duduk ataupun berbaring sejalan dengan perilaku sedentari, beberapa perilaku sedentari seperti duduk, berbaring, membaca, maupun aktivitas *screen time* merupakan aktivitas dengan pengeluaran energi *expenditure* setara 1-1,5 *metabolic equivalent* (METs) (Desmawati, 2019). Perilaku sedentari yang tinggi dapat mempengaruhi status gizi, perilaku

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar  
 email: m.rachmat.k@unm.ac.id

sedentari dapat mengganggu *gravitostat* yang merupakan sistem pengaturan berat badan, serta menyebabkan peningkatan berat badan dan penumpukan lemak (Park *et al.*, 2020).

Penggunaan media sosial sangat populer di kalangan mahasiswa atau Gen Z. Data *worldwide digital population* pada Juli 2024 terdapat 5,45 miliar pengguna internet di seluruh dunia, yang setara dengan 67,1% dari populasi global. Dari jumlah tersebut 5,17 miliar atau 63,7% dari populasi dunia merupakan pengguna media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 mengumumkan jumlah pengguna internet berdasarkan generasi yakni Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%, dan generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62% (Statista, 2024).

Penelitian yang dilakukan terhadap 82 orang mahasiswa Universitas Airlangga mendapatkan hasil sebagian responden yang memiliki status gizi *Overweight* yaitu 25 dari 26 orang (96,2%) memiliki aktivitas sedentari tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi (Maharani & Adi 2024). Penelitian yang dilakukan pada 8 mahasiswa aktif Universitas Kusuma Husada Surakarta mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi, yang artinya meningkatnya aktivitas sedentari juga meningkatkan status gizi responden (Putri *et al.*, 2023).

Frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi dapat mendorong terjadinya peningkatan perilaku sedentari. Penelitian yang dilakukan pada 193 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara banyaknya media sosial yang dimiliki dengan perilaku sedentari, dan ada hubungan yang kuat antara frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku sedentari (Etika *et al.*, 2023).

Survei awal yang dilakukan melalui *google formulir* pada mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Makassar, didapatkan hasil bahwa dari 94 orang responden seluruhnya menggunakan media sosial, sebanyak 82,98% mahasiswa menggunakan lebih dari 3 media sosial, dengan persentase 86,2% menggunakan media sosial lebih dari 3 jam/hari. Sebanyak 73,4% mahasiswa memilih untuk bermain media sosial di luar waktu kuliah, dan 76% mahasiswa tidak memiliki jadwal olahraga mingguan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan perilaku sedentari terkait penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa program studi Gizi FIKK UNM.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan desain cross-sectional. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Gizi FIKK UNM dengan populasi sebanyak 150 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling. sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 30 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian, dan seluruh responden memberikan persetujuan tertulis melalui informed consent. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu kuesioner *recall* aktivitas fisik 2x24 jam untuk mengukur tingkat perilaku sedentari responden. Uji statistic yang digunakan adalah *Chi-Square* dan regresi logistic menggunakan aplikasi SPSS. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Percentase (%)
Usia (Tahun)		
20	16	53,3
21	10	33,3
22	4	13,4
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel karakteristik responden menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 20 tahun sebanyak 16 responden (53,3%), responden berusia 21 tahun sebanyak 10 responden (33,3), dan responden berusia 22 tahun sebanyak 4 orang (13,4%).

Tabel 2. Tingkat Aktivitas Weekday Responden

<b>Weekday</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sangat ringan	3	10
Ringan	7	23,4
Sedang	18	60
Berat	2	6,6
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 2 menunjukkan tingkat aktivitas fisik responden pada saat *Weekday*, diketahui bahwa dari 30 orang responden, sebanyak 2 responden (10%) tingkat aktivitas fisik berat, 18 responden (60%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang, 7 orang (23,4%) responden dengan tingkat aktivitas ringan, , dan 3 responden (10%) dengan tingkat aktivitas fisik sangat ringan.

Tabel 3. Tingkat Aktivitas Fisik Weekend

<b>Weekend</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sangat ringan	9	30
Ringan	12	40
Sedang	7	23,4
Berat	1	3,3
Sangat Berat	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 3 menunjukkan tingkat aktivitas fisik responden pada saat *Weekday*, diketahui bahwa dari 30 orang responden, sebanyak 9 responden (30%) dengan tingkat aktivitas fisik sangat ringan, 12 orang (40%) responden dengan tingkat aktivitas ringan, 7 responden (23,4%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang, 1 responden (3,3%) dengan tingkat aktivitas fisik berat, dan 1 responden (3,3%).

Tabel 4. Durasi Penggunaan Media Sosial *Weekday*

<b>Weekday</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
$\geq 7$ jam	2	6,7
2 jam	12	40,0
3-4 jam	10	33,3
5-6 jam	6	20
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan durasi penggunaan media *sosial* responden pada saat *Weekday* yaitu sebanyak 12 responden (40%) menggunakan media *sosial* selama 2 jam, 10 responden (33,3%) menggunakan media *sosial* selama 3-4 jam, 6 responden (20%) dengan durasi penggunaan media sosial 5-6 jam, dan 2 responden (6,7%) menggunakan media *sosial*  $\geq 7$  jam.

Tabel 5. Durasi Penggunaan Media Sosial Weekend

<b>Weekend</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
≥ 7 jam	2	6,7
2 jam	6	20,0
3-4 jam	10	33,3
5-6 jam	12	40,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.6 menunjukkan durasi penggunaan media *sosial* responden pada saat *Weekend* yaitu sebanyak 12 responden (40%) menggunakan media sosial selama 5-6 jam, 10 responden (33,3%) menggunakan media sosial selama 3-4 jam, 6 responden (20%) dengan durasi penggunaan media sosial ≥ 7 jam, dan 2 responden (6,7%) menggunakan media sosial 2 jam.

Tabel 6. Status Gizi Mahasiswa Gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sangat kurus	1	3,3
Kurus	3	10,0
Normal	21	70,0
<i>Overweight</i>	4	13,3
Obesitas	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 6. mayoritas responden dengan status gizi normal sebanyak 21 responden (70%), sedangkan status gizi kurus sebanyak 3 responden (10%). Status gizi sangat kurus dan Obesitas masing-masing 1 responden (3,3%), dan status gizi obesitas *Overweight* sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 7. Hubungan Status Gizi dengan Aktivitas Fisik Weekday

<b>Aktivitas fisik Weekday</b>	<b>Status Gizi</b>					<b>P- Value</b>	
	Sangat Kurus	Kuru s	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas		
Sangat Ringen	0	0	2	0	0	0,257	2
Ringan	1	0	6	0	1		8
Sedang	0	3	13	4			20
Berat	0	0	0	0	0		0
Sangat Berat	0	0	0	0	0		0
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>30</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil analisis bivariat berdasarkan Tabel 4.8 hubungan status gizi dengan aktivitas fisik *Weekday* menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 21 responden. Uji hubungan tingkat aktivitas fisik pada saat *Weekday* dengan status gizi yang dilakukan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan hasil bahwa nilai *P-value* = 0,259 (*P-value* > 0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik pada saat *Weekday* dengan status gizi mahasiswa gizi.

Tabel 8. Hubungan Status Gizi dengan Aktivitas Fisik Weekend

<b>Aktivitas fisik Weekend</b>	<b>Status Gizi</b>					<b>P-</b>
	Sangat	Kuru	Norma	<i>Overweight</i>	Obesita	

	Kurus				s		value
Sangat Ringan	0	1	0	3	0	<b>4</b>	<b>0,6</b> <b>61</b>
Ringan	1	1	20	0	1	<b>23</b>	
Sedang	0	1	0	1	0	<b>2</b>	
Berat	0	0	1	0	0	<b>1</b>	
Sangat Berat	0	0	0	0	0	<b>0</b>	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil analisis bivariat berdasarkan Tabel 8 hubungan status gizi dengan aktivitas fisik *Weekend* menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan dengan kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 23 responden. Uji hubungan tingkat aktivitas fisik pada saat *Weekday* dengan status gizi yang dilakukan menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan hasil bahwa nilai *P-value* = 0,661 (*P-value* > 0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik pada saat *Weekend* dengan status gizi mahasiswa gizi.)

### Pembahasan

#### Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden pada saat *weekday* mayoritas berada pada tingkat sedang, dan pada saat *weekend* paling banyak dengan tingkat aktivitas fisik ringan. Rendahnya tingkat aktivitas fisik merujuk pada tingginya perilaku sedentari.

Aktivitas fisik rendah yang mengacu pada perilaku sedentari merupakan salah satu gaya hidup yang kurang bahkan tidak memenuhi standar dari aktivitas fisik yang harus dilakukan dalam sehari, dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan mengakibatkan penggunaan energi di dalam tubuh menjadi rendah sehingga terciptanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dalam tubuh (Sagita, 2023). Sedentari *lifestyle* atau perilaku menetap dan aktivitas fisik yang kurang adalah salah satu faktor risiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular. Perilaku sedentari telah meningkat sebagai akibat dari kemajuan teknologi. Gaya hidup menetap adalah salah satu di mana sedikit atau tidak ada upaya fisik dilakukan setiap hari (Wenni, 2023).

Kemajuan teknologi mendorong meningkatnya tingkat perilaku sedentari atau rendahnya aktivitas fisik. Perilaku sedentari yang berhubungan dengan *screen time* berkaitan dengan penggunaan perangkat elektronik berbasis layar (seperti: *smartphone*, tablet, televisi, komputer) yang dilakukan ketika sedang berada dalam keadaan tidak aktif secara fisik (Huang *et al.*, 2022).

Hal tersebut dapat terjadi karena penggunaan media sosial yang berlebihan lebih kearah yang tidak bermanfaat dan melenakan, sehingga cenderung menghilangkan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti dalam penelitian yang dilakukan pada remaja yang menemukan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan olahraga, dijelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat membuat penurunan aktivitas fisik ataupun olahraga pada remaja (Setiawati, 2019).

#### Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial penggunaan media sosial lebih tinggi pada saat *weekend* dibanding *weekday*. Durasi yang lebih panjang ini berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik pada *weekend*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa di kota Padang didapatkan hasil rata-rata penggunaan media sosial selama 1-6 jam sehari. Banyaknya waktu yang digunakan untuk media sosial dapat meningkatkan perilaku sedentari pada mahasiswa. Sementara itu, alasan mahasiswa menggunakan media sosial bervariasi yakni untuk alat komunikasi, mencari informasi, dan interaksi sosial (Saputra, 2019).

Selain berhubungan dengan perilaku sedentari, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi, seperti pola

makan, kualitas tidur, psikologis. Media sosial banyak menampilkan konten terkait makanan sehingga dapat mempengaruhi bentuk pemilihan makanan, dan perilaku makan yang mengarah pada perubahan pola makan (Rini, *et al.*, 2024). Menggunakan media sosial berlebihan sebelum waktu tidur dapat berdampak pada kualitas tidur, sebab paparan sinar biru dari layar ponsel yang digunakan memiliki persamaan dengan cahaya di siang hari sehingga mengakibatkan penggunaanya stabil dalam keadaan terjaga (Jarmi & Rahayuningsih, 2019). Maraknya kejadian *cyberbullying* dan membandingkan diri dengan apa yang dilihat di media sosial dapat menimbulkan masalah psikologis, seperti depresi dan kecenderungan untuk menjelekkan diri sendiri (Al-Aziz, 2020).

### **Status Gizi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, dengan beberapa responden dengan status gizi obesitas, kurus, dan sangat kurus. Mahasiswa yang masuk dalam usia dewasa awal mengalami perubahan pola makan, aktivitas fisik, stres yang meningkat. Perubahan ini dapat mempengaruhi berat badan dan mengakibatkan mahasiswa memiliki status gizi kurang maupun lebih (Multazami, 2022).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempengaruhi penurunan berat badan karena satu pertiga pengeluaran energi tubuh dihasilkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang berat secara langsung memerlukan tenaga yang besar, tenaga tersebut diperoleh dari cadangan lemak tubuh yang diubah menjadi energi, sehingga mempengaruhi status gizi (Liando *et al.*, 2021). Orang dewasa disarankan untuk melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang selama setidaknya 150–300 menit per minggu, atau aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi selama 75–150 menit per minggu, atau kombinasi yang setara antara aktivitas fisik intensitas sedang dan tinggi sepanjang minggu (WHO, 2020).

### **Hubungan Perilaku Sedentari Terkait Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi**

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik, baik pada *Weekday* (*P-value* = 0,257) maupun *Weekend* (*P-value* = 0,661), dengan status gizi mahasiswa (*P* > 0,05). Meskipun terdapat variasi tingkat aktivitas fisik dan durasi penggunaan media sosial pada *Weekday* dan *Weekend*, tidak ditemukan hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik (baik *Weekday* maupun *Weekend*) dengan status gizi. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang seimbang dan asupan energi yang mencukupi, sehingga aktivitas fisik yang rendah tidak memberikan dampak signifikan terhadap status gizi mereka. Sebaliknya, terdapat kemungkinan bahwa beberapa responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki asupan energi yang sangat kurang, sehingga status gizinya tetap tidak terpengaruhi, seperti dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Warmadewa yang didapatkan hasil mayoritas responden melakukan diet tidak sehat dan diet ekstrim yang berhubungan dengan *body image* (Putra *et al.*, 2021).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada 124 mahasiswa di kota Yogyakarta yang didapatkan hasil *p*=0,001 dimana ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi, semakin rendah tingkat aktivitas fisik memiliki risiko status gizi yang berlebih (Alkaririn *et al.*, 2022). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Airlangga, yang didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, penelitian ini juga meneliti hubungan antara adiksi penggunaan media sosial dengan status gizi dan mendapatkan hasil ada hubungan (Pratiwi dan Nadiroh, 2023).

Hasil penelitian yang berbeda dapat dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah dapat saja memiliki pola makan yang seimbang, sehingga tidak terjadi perubahan pada status gizinya, dan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi status gizi. Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya (Arieska & Herdiani, 2020). Keterbatasan dalam penelitian dengan responden yang hanya merujuk pada satu angkatan mahasiswa Gizi UNM, dan instrumen penelitian yang tidak dapat melihat secara spesifik konten media sosial yang dinikmati responden dapat mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, diharapkan

peneliti selanjutnya dapat memperluas jangkauan responden dan menggunakan instrumen terbaru yang lebih terperinci.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, terutama maasiswa Gizi dan rekan dosen FIKK UNM.

### **SIMPULAN**

Adapun kesimpulan pada penelitian ini bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari terkait penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Gizi lebih rendah pada saat *weekday* dibandingkan *weekend*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, S. N. I., Octari, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (2023). Hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2), 193-198.
- Anindiba, I. F., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Dieny, F. F. (2022). Hubungan durasi tidur, kualitas tidur, faktor stres, dan night eating syndrome dengan preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 53-62. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.53-62>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *MTPH Journal*, 4(2), 203-211.
- Canet, N. L., Luna, D., E, M. C., & A, E. F. (2021). Impacts of *sosial* media in promoting food products. *International Journal of Tourism and Hospitality*, 1(S1), S27. <https://doi.org/10.51483/IJTH.1.S1.2021.S27-S43>
- Desmawati. (2019). Gambaran gaya hidup kurang gerak (Sedentari *lifestyle*) dan berat badan remaja zaman milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296-301.
- Etika, A. N., Agnes, Y. L. N., Yunalia, E. M., & Prayogi, I. S. (2023). Dampak akun media sosial terhadap perilaku Sedentari pada mahasiswa kesehatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 76-85.
- Hastuti, P. (2022). Obesity and the role of genetic polymorphism: A review of genes as the risk of obesity. *Journal of the Medical Sciences*, 54(2), 181–201.
- Heryuditasari, K. (2018). *Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas* (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika).
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2019). Hubungan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 1-7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, 30 Juli). *Konsep dasar dan sejarah perkembangan ilmu gizi*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Diakses pada 17 September 2024, dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/728](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/728)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & lainnya. (2023, August 5). *The impact of sosial media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review*. Cureus, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Masruroh, N. L., & Parsetyo, Y. B. (2022). Penggunaan sosial media dengan status gizi pada remaja
- Lestari, D.A.P.D. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I ITIKES Bali*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 1-9.

- Ngizan, F. N., & Iqbal, M. (2023). Hubungan gaya hidup "nongkrong", aktivitas sedentari, dan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa.
- Ruhana, A., & Fristanti, Y. M. (2021). Hubungan intensitas penggunaan ponsel pintar terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan pada mahasiswa Gizi UNESA di era pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Unesa*, 1(2), 89-94.
- Sagita, N. M. I., Antari, N. K. A. J., Griadhi, I. P. A., & Wibawa, A. (2023). Tingkat sedentari life terhadap kebugaran kardiovaskuler remaja. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(2), 91–95. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi>
- Wenni, A. A., Nasruddin, H., Limoa, L. T., Makmun, A., & Hasan, H. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan sedentari lifestyle dengan status gizi mahasiswa program profesi dokter angkatan 2017 FK UMI. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(6), 44–45. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i6.251>