

Original Research Paper

HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA

Affiah Pertiwi^{1*} Siti Rahayu Nadhiroh²

Program Studi SI Gizi Universitas Airlangga

Email Corresponding:
afifahpertiwi@gmail.com

Page : 176-182

Kata Kunci :
Media Sosial,
Aktivitas Fisik,
IMT,
Obesitas

Keywords:
Social media,
physical activity,
BMI,
Obesity

Published by:
Tadulako University,
Managed by Faculty of Medicine.
Email: healthyadulako@gmail.com
Phone (WA): +6285242303103
Address:
Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of
Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Masalah obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan. Pada usia 20 – 24 tahun, terdapat 12.1% penduduk obesitas. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: faktor keturunan, gaya hidup dan faktor lingkungan. Adiksi media sosial menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, gangguan makan serta mempengaruhi status gizi. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa universitas airlangga. Studi ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan teknik *accidental sampling*. Data diambil menggunakan data primer berupa kuesioner terkait fakultas, usia, jenis kelamin, tingkat adiksi media sosial, aktivitas fisik dan status gizi. Pengujian hubungan tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik dengan status gizi menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 54,77% responden memiliki tingkat adiksi media sosial yang tinggi, sebesar 56,78% responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan sebanyak setengah dari 53,76% memiliki status gizi normal. Hasil uji hubungan antara tingkat adiksi media sosial dengan status gizi memiliki hasil *p-value* sebesar 0,017 dan untuk hubungan aktivitas fisik dengan status gizi memiliki hasil 0,017. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi media sosial, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa universitas airlangga.

ABSTRACT

*The problem of obesity aged 18 years and over has increased. At the age of 20-24 years, there are 12.1% of the population is obese. The nutritional status of adolescents is influenced by several factors including: heredity, lifestyle and environmental factors. Addiction to social media causes a lack of physical activity, eating disorders and affects nutritional status. The purpose of this study was to see the relationship between the level of social media addiction and physical activity on the nutritional status of Airlangga University students. This study uses a cross-sectional research design with accidental sampling technique. Data was collected using primary data in the form of questionnaires related to faculties, age, gender, social media addiction level, physical activity and nutritional status. Testing the relationship between social media addiction level and physical activity with nutritional status uses the chi square test. The results of this study indicate that 54.77% of respondents have a high level of social media addiction, 56.78% of respondents have a low level of physical activity and as much as half of 53.76% have normal nutritional status. The results of testing the relationship between the level of social media addiction and nutritional status have a *p-value* of 0.017 and for the relationship between physical activity and nutritional status have a result of 0.017. There is a significant relationship between the level of social media addiction and physical activity with the nutritional status of Airlangga University students.*

PENDAHULUAN

Masalah obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan. Pada usia 20 – 24 tahun,

terdapat 12.1% penduduk obesitas. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: faktor keturunan, gaya hidup dan

faktor lingkungan. Berkembangnya internet dan media sosial menimbulkan adiksi media sosial. Adiksi media sosial menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan gangguan makan yang mempengaruhi status gizi.

Penggunaan internet yang semakin pesat telah menghasilkan peningkatan jumlah dan jenis media sosial yang tersedia. Media sosial yang tersebar di Indonesia sangat beragam, diantaranya Instagram, Twitter, Youtube, Facebook, LINE, Whatsapp, dll. Media sosial tersebut mempunyai keunggulannya masing-masing yang menarik banyak penggunanya. Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial Instagram terbanyak dengan memiliki 800 juta pengguna aktif, dengan penggunaan tertinggi berasal dari usia 18-24 tahun¹. Pew Research Center (2021) juga melaporkan bahwa 84% orang dewasa muda (usia 18 hingga 29) menggunakan media sosial. Selain itu, perkembangan internet yang semakin pesat ini pula menyebabkan munculnya jenis adiksi baru yaitu adiksi media sosial.

Penggunaan berlebihan media sosial menyebabkan risiko kesehatan karena kurangnya aktivitas fisik, rata-rata seseorang menghabiskan sekitar 9 hingga 10 jam untuk menggunakan media sosial². Status gizi secara signifikan berkorelasi dengan kecanduan media sosial, yang diakibatkan karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan gaya hidup sedentari sehingga mempengaruhi indeks massa tubuh³. Selain itu saat ini media sosial juga banyak digunakan untuk membeli makanan siap saji dan cemilan. Makanan siap saji dipilih oleh banyak orang karena penyajian makanan tersebut cepat, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja. Apabila makanan siap saji dikonsumsi terus-menerus serta tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas^{4,5}.

BAHAN DAN CARA

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana tidak memberikan perlakuan kepada responden, sehingga bersifat observasional analitik, dengan desain penelitian cross sectional. Adapun variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik. Sedangkan untuk variabel dependen penelitian ini yaitu status gizi yang diukur menggunakan IMT yang digunakan adalah WHO Asia Pasifik. Penelitian ini dilakukan di Universitas Airlangga pada bulan Oktober. Penelitian ini telah mendapatkan kaji etik dengan No 755/HREC.FODM/X/2022.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif Universitas Airlangga angkatan 2019 yang terdiri dari 15 fakultas. Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow, didapatkan jumlah sampel minimal sebanyak 188 mahasiswa. Kriteria inklusi pada penelitian ini, diantaranya : mahasiswa aktif S1 reguler Universitas Airlangga angkatan 2019,2020, dan 2021 jenjang S-1, D4, dan D3 serta pengguna aktif media sosial.

Pengumpulan data pada penelitian ini, meliputi kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale*, dan *International Physical Activity Questionnaire – short form (IPAQ-SF)*. Sedangkan untuk analisis analitik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel penelitian adalah uji chi square.

Untuk tingkat adiksi media sosial menggunakan alat ukur *Bergen Social Media Addiction* merupakan kuesioner yang terdiri dari lima poin skala likert. BSMAS berisi enam item yang mencerminkan dimensi kecanduan media sosial yaitu: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse⁶. Penilaian kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* dilakukan dengan memberikan poin (1 = sangat jarang, 2 = jarang, 3 = kadang – kadang, 4 = sering, dan 5 = sangat sering).

Setelah setiap item diberikan nilai kemudian nilai dari setiap dijumlah dan dikategorikan. Tingkat adiksi media sosial dikatakan tinggi jika poin ≥ 24 poin dan dikatakan rendah jika ≤ 23 .

International Physical Activity Questionnaire-short form (IPAQ-SF) merupakan salah satu jenis kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Realibilitas dan validitas dari kuesioner ini telah diuji di dua belas negara berbeda⁷. International Physical Activity Questionnaire-short form (IPAQ-SF) terdiri dari tujuh pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama tujuh hari terakhir. Hasil yang sudah didapatkan selanjutnya diolah menggunakan panduan IPAQ scoring protocol dengan bantuan IPAQ automatic report sehingga didapatkan data aktivitas fisik. IPAQ menggunakan MET (Metabolic Equivalent of Task) sebagai satuan. Skor MET yang

digunakan sebagai perhitungan sebagai berikut: Berjalan = 3,3 MET, aktivitas sedang = 4,0 MET, dan aktivitas tinggi = 8,0 MET yang kemudian dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir untuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik responden akan dikategorikan menjadi 3, yaitu aktivitas fisik ringan dengan total MET <600 METs menit / minggu, aktivitas fisik sedang dengan total MET >600 Mets menit/minggu, dan aktivitas fisik berat dengan total MET >3000 METs menit/minggu.

HASIL

Pada penelitian ini, variabel yang dianalisis karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, jurusan kuliah, jenjang, dan status gizi. Selain itu, variabel utama adalah tingkat adiksi media sosial, *weight stigma*, dan aktivitas fisik.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden, status gizi, tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik pada responden mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019,2020, dan 2021 jenjang S-1, D4, dan D3

Karakteristik	N	%
Fakultas		
Fakultas Kedokteran	12	6,03
Fakultas Kedokteran Gigi	10	5,02
Fakultas Hukum	3	1,50
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	18	9,04
Fakultas Farmasi	6	3,01
Fakultas Kedokteran Hewan	7	3,51
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	24	12,06
Fakultas Ilmu Sains dan Teknologi	11	5,52
Fakultas Kesehatan Masyarakat	50	25,12
Fakultas Psikologi	8	4,02
Fakultas Ilmu Budaya	11	5,52
Fakultas Keperawatan	9	4,52
Fakultas Perikanan dan Kelautan	7	3,51
Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin	4	2,01
Fakultas Vokasi	19	9,54

Karakteristik	N	%
Total	199	100,00
Jenis Kelamin		
Perempuan	168	84,42
Laki - laki	31	15,57
Total	199	100,00
Umur		
18	5	2,51
19	46	23,11
20	92	46,23
21	49	24,62
22	7	3,51
Total	199	100,00
Angkatan		
2019	62	31,2
2020	52	26,1
2021	85	42,7
Total	199	100,00
Tingkat Adiksi Media Sosial		
Rendah	90	45,22
Tinggi	109	54,77
Total	199	100,00
Total	199	100,00
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Fisik Ringan	113	56,78
Aktivitas fisik sedang	50	25,12
Aktivitas fisik berat	36	18,09
Total	199	100,00
Status Gizi		
Gizi Kurang	44	22,11
Normal	107	53,76
Gizi Lebih	47	23,61
Total	199	100,00

Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji *chi square*, didapatkan nilai p value sebesar 0,017 dapat disimpulkan, bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara tingkat adiksi media sosial dengan status gizi.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dengan Status Gizi

Tingkat adiksi media sosial	Gizi Kurang		Normal		Gizi lebih		Jumlah		p-value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	17	18,3	61	65,5	15	16,1	93	100	0,017
Tinggi	49	46,2	25	23,6	32	30,2	106	100	

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji *chi square*, didapatkan nilai p value sebesar 0,031 dapat disimpulkan,

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi.

Tabel 4. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Tingkat aktivitas fisik	Gizi Kurang		Normal		Gizi lebih		Jumlah		p-value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	20	17,7	59	52,2	34	30,1	113	100	0,031
Sedang	15	28,8	33	63,5	4	7,7	52	100	
Berat	7	20,6	18	52,9	9	26,5	34	100	

PEMBAHASAN

Adiksi media sosial dapat memiliki efek yang berbeda pada individu^{8,9}. Salah satunya adalah mempengaruhi perilaku makan dan berat badan^{10,11}. Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, ada penelitian yang menunjukkan bahwa nilai IMT meningkat atau tidak berubah^{10,12}. Pada penelitian yang dilakukan oleh Deemah F al Saud et al (2019) menyatakan bahwa status gizi secara signifikan berkorelasi dengan adiksi media sosial, penggunaan sosial media yang berlebihan dapat mengakibatkan gaya hidup sedentari, yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Selain itu pada platform media sosial berbasis visual (Snapchat, WhatsApp, YouTube, dan Instagram) yang mengarah pada foto atau video teman sebaya dan selebritas sehingga mereka mulai membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat mengembangkan citra tubuh negative³.

Media sosial sering kali menggambarkan bentuk tubuh langsing atau kurus yang menambah pengalaman negatif bagi individu¹³. Penggunaan media sosial dan paparan konten sosial media yang terkait

penampilan dikaitkan dengan perilaku negatif seperti diet yang tidak sehat atau berlebihan atau makan berlebihan, dan persepsi tubuh negative¹⁴.

Aktivitas fisik yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa yaitu berjalan kaki. Umumnya mahasiswa memiliki jumlah waktu luang lebih banyak di luar kegiatan akademik perkuliahan. Kesempatan tersebut dapat dimanfaatkan setiap individu untuk melakukan kegiatan organisasi ataupun olahraga ringan. Tetapi, tidak semua mahasiswa menggunakan waktu luang untuk aktivitas fisik, ada pula yang memanfaatkan waktu tersebut untuk kegiatan lainnya, seperti belajar¹⁵. Ketika fisik seseorang kurang atau tidak sesuai dengan jumlah asupan yang dikonsumsi, maka menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian disimpan dalam bentuk jaringan lemak¹⁶. Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, overweight atau menjadi underweight. Biasanya aktivitas fisik

yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi obesitas atau overweight.

KESIMPULAN DAN SARAN

Status Gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik. Adiksi media sosial menyebabkan gaya hidup sedentary selain itu juga mempengaruhi pola konsumsi dan citra tubuh. Kepadatan rutinitas mahasiswa menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada responden maka dari itu responden disarankan untuk mengisi waktu luang dengan beraktifitas fisik dan menurunkan durasi penggunaan media sosial. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi media sosial dan aktivitas fisik dengan status gizi pada responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada mahasiswa Universitas Airlangga atas partisipasinya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sakinah H, Utami I, Psikologi SP, Psikologi F. Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal. *Pros Psikol.* 2020;6(2):827-833. doi:10.29313/.V6I2.24452
2. J. P, R. S. Impact of Usage of Social Networking Sites on Youth. *Int J Comput Appl.* 2015;129(3):33-34. doi:10.5120/IJCA2015906792
3. Al Saud DF, Alhaddab SA, Alhajri SM, Alharbi NS, Aljohar SA, Mortada EM. The Association Between Body Image, Body Mass Index and Social Media Addiction Among Female Students at a Saudi Arabia Public University. *Malaysian J Med Heal Sci.* 2019;15(1):2636-9346.
4. Resky NA, Haniarti, Usman. HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN ASUPAN ENERGI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI SEKITAR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE. *J Ilm Mns Dan Kesehat.* 2019;2(3):322-332. doi:10.31850/MAKES.V2I3.153
5. Fuadillah RA. FAKTOR-FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN OBESITAS SELAMA PANDEMI COVID-19. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako).* 2022;8(1):1-10. doi:10.22487/HTJ.V8I1.496
6. Griffiths M. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use.* 2005;10(4):191-197. doi:10.1080/14659890500114359
7. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381-1395. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
8. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology J Psychosoc Res Cybersp.* 2019;13(1):4. doi:10.5817/CP2019-1-4
9. Kim Y, Park JY, Kim SB, Jung IK, Lim YS, Kim JH. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract.* 2010;4(1):51-57. doi:10.4162/NRP.2010.4.1.51
10. Collier DA, Treasure JL. The aetiology of eating disorders. *Br J Psychiatry.* 2004;185(5):363-365. doi:10.1192/BJP.185.5.363
11. Flaudias V, Iceta S, Zerhouni O, et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *J Behav Addict.* 2020;9(3):826-835. doi:10.1556/2006.2020.00053
12. Hawkins LK, Farrow C, Thomas JM. Do perceived norms of social media users’ eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI? *Appetite.* 2020;149:104611.

- doi:10.1016/J.APPET.2020.104611
13. Brewis AA. Stigma and the perpetuation of obesity. *Soc Sci Med.* 2014;118(C):152-158. doi:10.1016/J.SOCSCIMED.2014.08.003
14. Güney Sabancı İ, Erensoy H, Luş MG. The Relations Between Social Media Addiction and Negative Body Perception in Turkish University Students. *Int J Acad Med Pharm.* 2021;Volum: 3,(Volum: 3, Issue: 3):239-244. doi:10.29228/JAMP.51531
15. Darus Sholihin A. ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN AKTIVITAS BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG DALAM MEMANFAATKAN WAKTU LUANG. *J Sport Sci Fit.* 2015;4(4):34-37. doi:10.15294/JSSF.V4I4.10095
16. Felisitas A, Ritan¹ G, Murdiono¹ WR, Syafitri N. Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones.* 2018;2(1):25-32. doi:10.35842/ILGI.V2I1.85