

Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Makan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Atikah Rahayu¹, Ahmad Faridi²

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka Jakarta

atikah.rahayu75@gmail.com¹, ahmad.faridi@uhamka.ac.id²

Abstract

The popularity of the internet as a medium of communication and entertainment makes the internet part of everyday life, thereby increasing the risk of social media addiction. One of the reasons for this high exposure to social media is accessing food or drink advertisements, thus influencing their eating patterns, where in general these food and drink advertisements do not provide information about nutritional balance. This research aims to determine the relationship between social media addiction and eating patterns and food consumption frequency among nutrition students at Muhammadiyah University, Prof. Dr. Hamka. Descriptive quantitative with a cross sectional design, with dependent and independent variables. The dependent variable is eating patterns and frequency of food consumption and the independent variable consists of social media addiction. The questionnaires used include the Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ) related to social media addiction, a 1x24 hour food recall form, and an FFQ related to eating patterns. The sampling technique used random sampling with a total of 85 respondents meeting the inclusion and exclusion criteria. Study results show that there is no relationship between social media addiction and eating patterns (p value = 4.24) and frequency of food consumption (p value = 5.51). There is no relationship between social media addiction and eating patterns and frequency of food consumption

Keywords: social media addiction, eating patterns, frequency of food consumption, nutrition student

Abstrak

Popularitas internet sebagai media komunikasi dan hiburan menjadikan internet bagian dari kehidupan sehari hari sehingga meningkatkan resiko adiksi media sosial. Tingginya paparan media sosial salah satu penyebabnya adalah untuk mengakses terhadap iklan makanan dan minuman, sehingga mempengaruhi pola makan mereka, padahal pada umumnya iklan makanan dan minuman tersebut tidak memberi informasi mengenai keseimbangan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi Media Sosial dengan Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Makan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Metode penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, dengan variabel dependen dan independen. Variabel dependen adalah pola makan dan frekuensi konsumsi makan dan variabel independen terdiri dari adiksi media sosial. Kuesioner yang digunakan meliputi *Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)* terkait adiksi media sosial, *form food recall* 2x24 jam, dan *FFQ* terkait pola makan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah responden 77 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan adiksi media sosial dengan pola makan (p value = 4,24) dan frekuensi konsumsi makan (p value = 5,51). Tidak terdapat hubungan adiksi media sosial dengan pola makan dan frekuensi konsumsi makan.

Kata kunci: adiksi sosial media; frekuensi konsumsi makan; mahasiswa gizi, pola makan

1. Pendahuluan

Masa remaja akhir adalah masa dimana masa penutupan terhadap proses perkembangan diri baik secara psikis maupun fisik yang dialami oleh para remaja akhir. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri seorang remaja membuat berbagai macam dampak pada diri remaja tersebut, dimana bimbingan dan arahan dari orang tua sangat dibutuhkan oleh para remaja ini untuk kesiapan dan kematangan mereka dalam menghadapi atau memasuki dunia dewasa. Perkembangan perkembangan yang dialami oleh para remaja akhir ini bukan hanya dalam hal perkembangan fisik tetapi juga terhadap perkembangan psikis mereka, perkembangan yang mencakup dalam segala hal seperti tugas-tugas sebagai remaja akhir, perkembangan emosi, sosial, agama, intelektual, fisik bahkan moral mereka (Ermi et al., 2022).

Social networking sites (SNS) telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan bagi banyak orang, terutama bagi remaja dan usia dewasa muda, dengan rata-rata basis pengguna terbesar berusia 18 hingga 34 tahun. Berdasarkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak dewasa muda yang menggunakan media sosial (Hardono et al., 2019). Berdasarkan data profil pengguna internet Indonesia tahun 2022, rata-rata penduduk Indonesia mengakses media sosial selama 3 jam 17 menit perhari. Aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan yaitu Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), Tiktok (63,1%), dan Twitter (58,3%) (WeAreSocial, 2022). Pada penelitian kualitatif yang sebelumnya dilakukan oleh Mawardah (2019), ditemukan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami adiksi terhadap internet. Hasil dari penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mendukung adiksi pada remaja, yaitu interaksi dengan pengguna internet lain, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, kurangnya motivasi untuk mengurangi penggunaan internet di kalangan pengguna dan faktor-faktor yang menyebabkan berkurangnya pengguna internet serta memiliki kemampuan mengendalikan perilaku saat menggunakan internet dengan bermedia sosial (Mawardah, 2019).

Media sosial merupakan media yang mudah diserap oleh generasi muda terutama dalam hal informasi terkait jenis makanan dan minuman. Salah satu alasan mengapa mereka begitu terpapar media sosial adalah karena kemampuan mereka mengakses iklan makanan atau minuman, yang pada akhirnya mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pada umumnya iklan makanan dan minuman tersebut tidak memberi informasi mengenai keseimbangan gizi sehingga

kelompok usia ini sangat rentan terhadap obesitas (Adiba et al., 2020).

Penggunaan media sosial menimbulkan dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Efek positif yang didapatkan melalui penggunaan media sosial meliputi peningkatan pengendalian diri, harga diri positif, penguatan hubungan sosial dan seringnya refleksi diri. Media sosial kini juga digunakan untuk memilih dan membeli makanan, sehingga pola konsumsi pun berkembang dan semakin konsumeris. Kebanyakan orang tidak mempertimbangkan kandungan gizi makanan dan minuman saat membeli dan mengonsumsi makanan tersebut (Serenko et al., 2021).

Menurut Kemenkes RI (2018), pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan, yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan yang benar adalah makanan pokok, lauk-pauk, buah buahan dan sayur-sayuran, serta dikonsumsi secukupnya dan tidak berlebihan. Jika sudah terpenuhi maka juga akan mencukupkan zat tenaga, zat pembangun serta zat pengatur gizi tubuh, menjadikan gizi yang cukup bagi tubuh dan tidak mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh yang baik. Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan tersebut (Putri, 2017).

Keragaman konsumsi bila dilihat berdasarkan kelompok umur secara umum baik. Pada kelompok umur 20-45 tahun sebesar 87,84 persen (Panel Gizi Makanan, 2016). Proporsi konsumsi karbohidrat, protein dan lemak yang baik berdasarkan kelompok umur 20-45 tahun yaitu 27,13 persen (Panel Gizi Makanan, 2016).

Hasil survei yang dilakukan peneliti di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka peneliti menemukan bahwa mahasiswa/i seringkali menggunakan waktu yang lama untuk mengakses internet, pada kategori iya sebesar 57,1%, kadang kadang sebesar 23,8% dan tidak sebesar 19%. Pada hasil survei juga ditemukan bahwa pola makan mahasiswa/i yang dilihat dari frekuensi makan responden, pada kategori 2x sehari sebesar 56,5%, dan 3x sehari sebesar 43,5%.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Makan Pada

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka”. Kemudian jika dikaitkan dengan ayat suci Al-Qur`an penelitian ini berkaitan dengan beberapa surah yaitu Q.S Al-A`raf ayat 31 yang berbunyi "Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan." dan Q.S Al-Baqarah ayat 168 yang berarti “Sesuai dengan firman Allah SWT : “Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi”. Kesimpulannya yaitu kita sebagai manusia tidak diperbolehkan untuk melakukan sesuatu secara berlebihan, contoh : mengakses atau menggunakan internet untuk bersosial media seperlunya supaya tidak menghabiskan waktu untuk hal tersebut. Selain itu, dalam memakan sesuatu juga tidak boleh secara berlebihan karena dapat membahayakan bagi tubuh. Selain itu juga dapat memicu terjadinya obesitas dan resiko penyakit kronik.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang di dalamnya menggunakan banyak angka. Sedangkan jenis penelitian ini adalah *observasional study* dengan teknik *random sampling* dan desain *cross sectional* dengan variabel dependen dan independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah adiksi media sosial. Sedangkan variabel independen pada penelitian ini adalah pola makan dan frekuensi konsumsi makan pada mahasiswa/i Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Lokasi penelitian adalah tempat penulis melakukan penelitian. Adapun penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Prodi Gizi yang beralamat di Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kebayoran. Baru, Kota Jakarta Selatan. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Bulan Juli-Oktober 2023.

Berikut merupakan rumus *slovin* yang dipakai untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil sebagai subjek penelitian.

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

n = responden

N = populasi

e²= taraf kesalahan, bisa 1%, 5%, 10% kuadrat

Maka

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2} = \frac{350}{1 + 350 (0,1)^2} = \frac{350N}{1 + 350 (0,01)}$$

$$n = \frac{350}{1 + 3,50}$$

$$n = \frac{350}{4,50}$$

$$n = 77,77$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas didapatkan hasil sampel sebanyak 77,77 dan dibulatkan menjadi 77. Jadi untuk besar sampel penelitian sebanyak 77 mahasiswa Prodi gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka angkatan 2019 sampai 2022. Kemudian untuk menghindari *drop out* maka besar sampel ditambahkan 10% menjadi 85 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Analisis Univariat

3.1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik yang diamati dari sampel oleh peneliti adalah jenis kelamin, usia, dan angkatan mahasiswa.

Variabel Penelitian	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	10,6
Perempuan	76	89,4
Usia Remaja Akhir		
19 Tahun	4	4,7
20 Tahun	31	36,5
Usia Dewasa Awal		
21 Tahun	20	23,5
22 Tahun	24	28,5
23 Tahun	6	7,1
Angkatan		
2019	21	24,7
2020	19	22,4
2021	21	24,7
2022	24	28,2

Dari tabel di atas, didapatkan karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin responden dengan presentase tertinggi yaitu berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar (89,4%) atau 76 responden. Dapat dilihat juga responden dengan karakteristik sampel

berdasarkan usia. Usia pada penelitian ini yaitu pada kategori remaja akhir (19-20 tahun) dan dewasa awal (21-23 tahun). Usia terbanyak adalah remaja akhir yaitu 20 tahun dengan persentase (36,5%) atau 31 responden. Selain itu, responden lebih banyak berada di angkatan 2022 dengan persentase (28,2%) atau 24 responden.

Hal ini menunjukkan bahwa proporsi jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perbedaan jenis kelamin menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang berbeda-beda. Hasil penelitian Johnson menunjukkan hasil yang serupa yaitu perempuan lebih banyak mengalami kecanduan media sosial sebesar (63,2%).

3.1.2 Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial

Pengukuran adiksi media sosial yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner *Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)*. Dimana hasil dari pengisian kuesioner ini dijumlahkan kemudian diinterpretasikan. Dikatakan adiksi media sosial jika total skor ya itu adalah 3-4 diinterpretasikan beresiko ketergantungan adiksi media sosial dan skor <3 (kurang dari 3) diinterpretasikan tidak ketergantungan adiksi media sosial.

Tabel 5. 1 *Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial*

Variabel Penelitian	n	%
Adiksi Media Sosial		
Tidak Ketergantungan	33	38,8
Beresiko Ketergantungan	52	61,2
Total	85	100

Dari tabel di atas, diketahui bahwa frekuensi adiksi media sosial lebih banyak pada kategori **beresiko ketergantungan** dengan presentase sebesar (61,2%) atau 52 orang. Diketahui mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Prodi Gizi menggunakan media sosial untuk menghabiskan waktu luangnya disaat merasa bosan. Sebuah studi menemukan bahwa remaja yang mengalami adiksi media sosial taraf yang berat akan memiliki hubungan sosial yang rendah dengan keluarga, saudara dan orang-orang disekitarnya. Studi dari Naseril Laila *et al* menunjukkan bahwa memperkuat hubungan keluarga dan meningkatkan perkembangan positif remaja dapat

mencegah kecanduan media sosial pada remaja.

Dapat disimpulkan bahwa, prevalensi pada kecanduan media sosial sangat bervariasi di berbagai kalangan sebagian disebabkan karena semakin terbukanya akses informasi pendidikan dan pembelajaran yang secara mendadak menjadi “online” selama pandemic. Hal ini tentu perlu kesiapan bagi semua peserta didik dalam menyikapinya dan bijak dalam menggunakan media sosial. Jika tidak, maka kondisi tingkat adiksi media sosial ini tidak menutup kemungkinan akan semakin meningkat dan berpengaruh kurang menguntungkan bagi dunia pendidikan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk secara berkala melakukan edukasi pada anak terkait bijaksana dalam penggunaan media sosial

3.1.3 Distribusi Pola Makan

Variabel pola makan dalam penelitian ini diambil dengan wawancara menggunakan instrument Food Recall 24-jam dalam kurun waktu 24 jam terakhir yang dikonsumsi responden. Form Recall 24-jam terbagi dalam 2 kategori yaitu Normal (100%-120%) dan Tidak Normal (<100%) Data pola makan dari kedua golongan makanan yang ada dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. 2 *Distribusi Frekuensi Pola Makan*

Variabel Penelitian	n	%
Asupan Energi		
Normal	49	57,6
Tidak Normal	36	42,4
Asupan Protein		
Normal	68	80
Tidak Normal	17	20
Asupan Lemak		
Normal	72	84,7
Tidak Normal	13	15,3
Asupan Karbohidrat		
Normal	31	36,5
Tidak Normal	54	63,5

Tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi **asupan energi** lebih banyak pada kategori Normal dengan presentase sebesar (57,6%). **Asupan protein** lebih banyak pada kategori Normal dengan presentase sebesar (80%). **Asupan lemak** lebih banyak pada kategori Normal dengan presentase sebesar (84,7%). **Asupan karbohidrat** lebih banyak

pada kategori Tidak Normal dengan presentase sebesar (63,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan yang baik sehari-harinya. Kategori *cut off* berdasarkan SDT (2014).

3.2 Analisis Bivariat

3.2.1 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan asupan energi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Tabel 5. 5 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Asupan Energi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Asupan Energi						
Adiksi medsos	Normal		Tidak Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tdk ktrgntgn	18	21,2	15	17,6	33	38,8
Beresiko ktrgntgn	31	36,5	21	24,7	52	61,2
Total	49	57,6	36	42,4	85	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang **beresiko** mengalami adiksi media sosial memiliki asupan energi yang normal sebesar 36,5% atau sebanyak 31 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan energi yang tidak normal sebesar 24,7% atau sebanyak 21 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang **tidak ketergantungan** terhadap adiksi media sosial memiliki asupan energi yang normal sebesar 21,2% atau sebanyak 18 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan energi yang tidak normal sebesar 17,6% atau sebanyak 15 mahasiswa. Hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan energi terlihat tidak ada hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai **p value = 0,645** (lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan $>0,05$ sehingga hasil dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan energi pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Adiksi media sosial yang ada di remaja dari hasil penelitian ini belum menunjukkan kecanduan yang parah dan berat, masih dalam taraf ringan dan sedang. Hal ini memungkinkan belum adanya perubahan sosial dan perubahan kebiasaan responden dalam beraktivitas maupun berkegiatan, sehingga belum menunjukkan hubungan dengan asupan energi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya dimana adiksi media sosial akan mengakibatkan dampak yang negatif pada

aktivitas fisik, status kesehatan dan gizi serta psikososial seseorang.

3.2.2 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan asupan protein pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Tabel 5.6 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Asupan Protein Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

	Asupan Protein					
	Normal		Tidak Normal		Total	
Adiksi medsos	n	%	n	%	n	%
Tdk ktrgntgn	26	30,6	7	8,2	33	38,8
Beresiko ktrgntgn	42	49,4	10	11,8	52	61,2
Total	68	80	17	20	85	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang **beresiko** mengalami adiksi media sosial memiliki asupan protein yang normal sebesar 49,4% atau sebanyak 42 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan protein yang tidak normal sebesar 11,8% atau sebanyak 10 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang **tidak ketergantungan** terhadap adiksi media sosial memiliki asupan protein yang normal sebesar 30,6% atau sebanyak 26 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan protein yang tidak normal sebesar 8,2% atau sebanyak 7 mahasiswa. Hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan protein terlihat tidak ada hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai **p value = 0,824** (lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan $>0,05$ sehingga hasil dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan protein pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Hasil ini berbeda dengan penelitian Kim dkk didapatkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan pola makan mahasiswa. Namun pola makan juga dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal seperti : pengetahuan. Lingkungan yaitu keluarga dan teman, budaya dan sosial, ekonomi dan psikologis.

3.2.3 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan asupan lemak pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Tabel 5.7 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Asupan Lemak Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Asupan Lemak						
Adiksi medsos	Normal		Tidak Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tdk ktrgntgn	29	34,1	4	4,7	33	38,8
Beresiko ktrgntgn	43	50,6	9	10,6	52	61,2
Total	72	84,7	13	15,3	85	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang **beresiko** mengalami adiksi media sosial memiliki asupan lemak yang normal sebesar 50,6% atau sebanyak 43 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan lemak yang tidak normal sebesar 10,6% atau sebanyak 9 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang **tidak ketergantungan** terhadap adiksi media sosial memiliki asupan lemak yang normal sebesar 34,1% atau sebanyak 29 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan lemak yang tidak normal sebesar 4,7% atau sebanyak 4 mahasiswa. Hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan lemak terlihat tidak ada hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai *p value* = **0,517** (lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan $>0,05$ sehingga hasil dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan lemak pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Adiksi media sosial yang ada di remaja dari hasil penelitian ini belum menunjukkan kecanduan yang parah dan berat, masih dalam taraf ringan dan sedang. Hal ini memungkinkan belum adanya perubahan sosial dan perubahan kebiasaan responden dalam beraktivitas maupun berkegiatan, sehingga belum menunjukkan hubungan dengan asupan lemak. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya dimana adiksi media sosial akan mengakibatkan dampak yang negatif pada aktivitas fisik, status kesehatan dan gizi serta psikososial seseorang.

3.2.4 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan asupan karbohidrat pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Tabel 5.8 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Asupan karbohidrat Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Asupan Karbohidrat						
Adiksi medsos	Normal		Tidak Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tdk ktrgntgn	12	14,1	21	24,7	33	38,8
Beresiko ktrgntgn	19	22,4	33	38,8	52	61,2
Total	31	36,5	54	63,5	85	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang **beresiko** mengalami adiksi media sosial memiliki asupan karbohidrat yang normal sebesar 22,4% atau sebanyak 19 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan karbohidrat yang tidak normal sebesar 38,8% atau sebanyak 33 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang **tidak ketergantungan** terhadap adiksi media sosial memiliki asupan karbohidrat yang normal sebesar 14,1% atau sebanyak 12 mahasiswa dan responden yang memiliki asupan karbohidrat yang tidak normal sebesar 24,7% atau sebanyak 21 mahasiswa. Hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan karbohidrat terlihat tidak ada hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *chi-square test* didapatkan nilai *p value* = **0,987** (lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan $>0,05$ sehingga hasil dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan asupan karbohidrat pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Hasil ini berbeda dengan penelitian Kim dkk didapatkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan pola makan mahasiswa. Namun pola makan juga dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal seperti : pengetahuan. Lingkungan yaitu keluarga dan teman, budaya dan sosial, ekonomi dan psikologis.

3.2.5 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Frekuensi Konsumsi Makan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Tabel 5.9 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Frekuensi Konsumsi Makan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Makanan Pokok						
Adiksi medsos	Tidak Sesuai		Sesuai		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tdk ktrgntgn	17	20	16	18,8	33	38,8
Beresiko ktrgntgn	29	23	23	27,1	52	61,2
Total	46	54,1	39	45,9	85	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang **beresiko** mengalami adiksi media sosial pada kategori tidak sesuai sebesar 23% atau sebanyak 29 mahasiswa dan responden pada kategori sesuai sebesar 27,1% atau sebanyak 23 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang **tidak ketergantungan** terhadap adiksi media sosial pada kategori tidak sesuai sebesar 20% atau sebanyak 17 mahasiswa dan responden pada kategori sesuai sebesar 18,8% atau sebanyak 33 mahasiswa. Hubungan antara adiksi media sosial dengan frekuensi makanan pokok terlihat tidak ada hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* = **0,701**. Nilai tersebut menunjukkan >0,05 sehingga didapatkan hasil tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan frekuensi konsumsi makan.

4. Pembahasan

4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia. Pada penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar (89,4%) atau 76 responden. Dapat dilihat juga responden dengan karakteristik sampel berdasarkan usia. Usia terbanyak adalah remaja akhir yaitu 20 tahun dengan persentase (36,5%) atau 31 responden. Selain itu, responden lebih banyak berada di angkatan 2022 dengan persentase (28,2%) atau 24 responden.

Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung pada jenis kelamin, usia dan kondisi tubuh. Agar tubuh dapat melakukan segala proses fisiologi untuk menjamin kelangsungan hidup, maka seseorang harus menjaga kebutuhan energi. Kesalahan dalam asupan energi dan zat gizi makro dapat menimbulkan dampak yang tidak baik bagi status gizi (Ayu, 2012). Responden dengan usia 15-17 tahun masuk ke dalam kategori remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan gizi karena kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja memiliki kebiasaan makan yang kompleks karena remaja sudah mulai mempunyai pengendalian terhadap makanan yang dikonsumsi (Rokhmah, 2016).

4.2 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Pola Makan Pada Mahasiswa/I Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Pengukuran adiksi media sosial yang digunakan dalam penelitian ini dengan

menggunakan kuesioner *Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)*. Dimana hasil dari pengisian kuesioner ini dijumlahkan kemudian diinterpretasikan. Dikatakan adiksi media sosial jika total skor ya itu adalah 3-4 diinterpretasikan beresiko ketergantungan adiksi media sosial dan skor <3 (kurang dari 3) diinterpretasikan tidak ketergantungan adiksi media sosial.

Sebuah studi menemukan bahwa remaja yang mengalami adiksi media sosial taraf yang berat akan memiliki hubungan sosial yang rendah dengan keluarga, saudara dan orang-orang disekitarnya. Studi dari Naseril Laila *et al* menunjukkan bahwa memperkuat hubungan keluarga dan meningkatkan perkembangan positif remaja dapat mencegah kecandua media sosial pada remaja.

Dapat disimpulkan bahwa, prevalensi pada kecanduan media sosial sangat bervariasi di berbagai kalangan budaya masyarakat. Hal ini sebagian disebabkan karena semakin terbukanya akses informasi pendidikan dan pembelajaran yang secara mendadak menjadi “online” selama pandemic. Hal ini tentu perlu kesiapan bagi semua peserta didik dalam menyikapinya dan bijak dalam menggunakan media sosial. Jika tidak, maka kondisi tingkat adiksi media sosial ini tidak menutup kemungkinan akan semakin meningkat dan berpengaruh kurang menguntungkan bagi dunia pendidikan, Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk secara berkala melakukan edukasi pada anak terkait bijaksana dalam penggunaan media sosial.

Pengambilan data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara yaitu kuesioner *included the Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)* dan *Recall 24 Jam*. Pola makan dalam penelitian ini menunjukkan kecukupan zat gizi makro responden yang diambil dengan wawancara menggunakan instrumen *Food Recall 24-jam* dalam kurun waktu 24 jam terakhir yang dikonsumsi responden. Form Recall 24-jam terbagi dalam 2 kategori yaitu Normal (100%-120%) dan Tidak Normal (<100%).

Frekuensi **asupan energi** lebih banyak pada kategori Normal dengan presentase sebesar (57,6%). **Asupan protein** lebih banyak pada kategori Normal

dengan presentase sebesar (88,2%). **Asupan lemak** lebih banyak pada kategori Normal dengan presentase sebesar (84,7%).

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden yang mengandung sumber protein yaitu ayam, daging, ikan, tahu, tempe dan sebagainya. Sumber protein yang bervariasi menyebabkan asupan protein responden berada pada kategori normal. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Wijayanti (2019) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro Semarang diperoleh hasil asupan protein yang kurang berjumlah 31 orang dan yang cukup berjumlah 7 orang. Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai pembentuk sistem kekebalan tubuh.

Asupan sumber lemak responden pada penelitian ini berasal dari minyak. Sebagian besar responden mengonsumsi lauk sumber protein hewani dan nabati diolah dengan digoreng. Disisi lain, ada beberapa responden juga yang mengonsumsi lauk sumber protein hewani dan nabati yang diolah dengan metode pengukusan sehingga lauk yang dimakan tidak selalu mengandung lemak.

Panduan Gizi Seimbang menjelaskan bahwa konsumsi asupan lemak dibutuhkan setiap harinya tetapi harus dibatasi juga sesuai dengan yang dianjurkan dan ditetapkan. Asupan lemak dibatasi dengan cara membatasi penggunaan minyak yang berlebih serta menghindari lemak yang terlalu banyak pada olahan makanan.

Asupan karbohidrat lebih banyak pada kategori Tidak Normal dengan presentase sebesar (36,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan yang baik sehari-harinya. Kategori *cut off* berdasarkan SDT (2014). Hal ini menunjukkan responden memiliki asupan karbohidrat yang kurang dikarenakan responden jarang mengonsumsi jenis karbohidrat sehari-harinya sehingga menyebabkan asupan karbohidrat yang tidak normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mikha dkk, 2021 menunjukkan bahwa responden mengalami asupan karbohidrat yang kurang disebabkan karena makanan yang dikonsumsi responden mengandung zat karbohidrat yaitu nasi putih sehingga responden cenderung mengonsumsi dalam jumlah yang sedikit, walaupun dalam makanan yang dikonsumsi setiap harinya seperti nasi, namun tidak sesuai dengan kebutuhan.

Uji hubungan antara variabel adiksi media sosial dengan pola makan menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan Tabel 5.6 didapatkan nilai *p value* = 0,645 (lebih besar dari $\alpha = 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan pola makan pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka.

Hal ini menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka tidak berpengaruh langsung oleh adiksi media sosial melainkan berpengaruh terhadap kesadaran pengguna media sosial dan teman sebaya. Tidak terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan pola makan dikarenakan bahwa mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial tidak menjadikan media sosial sebagai suatu media yang paling utama dalam mendapatkan informasi sedangkan mahasiswa yang tidak adiksi media sosial biasanya mereka mendapatkan informasi dari berita di televisi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mokoginta, dkk (2016) yang dilakukan pada remaja di kabupaten Bolaang Mongondow mengatakan bahwa kecukupan zat gizi pada remaja sangat kurang yaitu kecukupan energi sangat kurang (97,5%), kecukupan karbohidrat <70% AKG (95%), Protein <70% AKG (77,5%), dan lemak <70% AKG (77,5%).

Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, uji korelasi menunjukkan hasil sig 0,552 atau 55,2% artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Hanum *et.al* 2021). Hal ini memungkinkan belum adanya perubahan sosial dan perubahan kebiasaan responden dalam beraktivitas maupun berkegiatan, sehingga belum menunjukkan hubungan dengan asupan energi.

Berbeda dengan penelitian Amalia dkk (2023) yang menunjukkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan pola makan dimana remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang buruk. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Amelia (2022) yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan pola makan tidak seimbang dikarenakan durasi *screen time* merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan seseorang. Hal ini terjadi karena

adanya iklan dan promosi di *smartphone* atau media sosial mengenai kuliner yang sebagian besar sudah dipengaruhi oleh gaya hidup terkini, seperti makanan beresiko yang mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada remaja yaitu pengetahuan, status sosial ekonomi, kebiasaan makan dan karakteristik biologis (Wiqoyatussakinah, 2016). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Rokhmah) 2016 yang menunjukkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro responden mayoritas adalah inadekuat (tingkat kecukupan energi sebesar 71% responden, tingkat kecukupan protein sebesar 67% responden, tingkat kecukupan lemak sebesar 71% responden, dan tingkat kecukupan karbohidrat sebesar 64% responden).

4.3 Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Frekuensi Konsumsi Makan Pada Mahasiswa/I Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Pengambilan data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara yaitu kuesioner *included the Addiction Diagnostic Questionnaire* (IADQ) dan FFQ (food frequency questionnaire). Variabel frekuensi makan dalam penelitian ini diambil dengan wawancara menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dalam kurun waktu 1 bulan terakhir yang dikonsumsi responden. Form FFQ terbagi dalam 5 golongan makanan yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah-buahan.

Hasil uji analisis bivariat mahasiswa yang **tidak ketergantungan** mengalami adiksi media sosial dengan kategori sesuai yaitu sebanyak 18,8% dibandingkan dengan mahasiswa yang **beresiko ketergantungan** mengalami adiksi media sosial sebanyak 21,2% sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami adiksi media sosial dengan kategori sesuai sebanyak 27,1% (pada Tabel 5.6). Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka tidak berpengaruh langsung oleh adiksi media sosial melainkan berpengaruh terhadap dukungan sosial ekonomi mahasiswa.

Uji hubungan antara variabel adiksi media sosial dengan frekuensi

konsumsi makan menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan Tabel 5.9 didapatkan nilai *p value* = 0,701 (lebih besar dari α = 0,05) dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan pola makan pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa frekuensi konsumsi makan mahasiswa prodi gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka memiliki kecukupan zat gizi kurang dikarenakan hasil zat gizi makro menunjukkan pada kategori tidak normal yaitu responden belum mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan. Menurut Rahman *et al* (2016) frekuensi konsumsi makan responden yang kurang baik disebabkan oleh beberapa faktor, seperti : Kurang pengetahuan gizi, tindakan yang kurang dalam mengonsumsi makanan sehat, kecenderungan mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi.

Tidak terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan frekuensi konsumsi makan dikarenakan bahwa sumber daya yang mempromosikan makanan sehat dengan kualitas makanan tidak dapat mempengaruhi karena dukungan sosial atau kurangnya ekonomi dari mahasiswa sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nareswari (2022) bahwa responden yang mengalami adiksi media sosial memiliki frekuensi konsumsi makan yang tidak sesuai anjuran (58,3%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami adiksi media sosial (43,8%).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, semester 3 sampai 7. Usia responden dalam penelitian ini adalah antara 20-23 tahun. Rata-rata usia responden berada pada usia 20 tahun dengan jumlah mahasiswa yaitu 31 orang

Adiksi media sosial responden paling banyak pada kategori beresiko ketergantungan sebesar 61,2% atau 52 orang.

Pola Makan responden paling banyak pada kategori Normal sebesar 57% atau 49 orang.

Frekuensi konsumsi makan responden paling banyak pada kategori tidak sesuai sebesar 53,5% atau 46 orang.

Tidak terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan pola makan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr

Hamka dengan nilai p value = 0,645 (lebih besar dari $\alpha = 0,05$).

Tidak terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan frekuensi konsumsi makan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka dengan nilai p value = 0,701 (lebih besar dari $\alpha = 0,05$)

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka yang telah memberikan izin penelitian dan kepada enumerator yang telah membantu dalam proses penelitian.

Daftar Rujukan

- [1] Anwar, F. 2017. Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 1(1), 137. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.343>
- [2] Ayu Permata Sari *et al.*, 2017. Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia 3, no. 2 (2017) : 114. Diakses 20 Juni 2019
- [3] Gloria Cheril Tampatty *et al.*, 2019. Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesmas, Vol. 9, No 6, Oktober 2020
- [4] Intan Nirwana. 2019. Analisis Kecanduan Internet Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry 2019. <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/10195/1/skripsi%20fix.pdf>
- [5] I Gede Purnawinadi, S. S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 37–43.
- [6] J Bery *et al.*, 2018. Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen Tomohon. 2018. Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR), Volume 1, Nomor 2, Desember 2018 (Diakses pada bulan Desember 2018)
- [7] Khusnal, E. (2017). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta)
- [8] Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- [9] Magdy Sharaa *et al.*, 2018. *Internet Addiction Pattern and its Effect on the Life Style and Dietary Behavior of Secondary School Students Health in Egypt. World Journal of Nursing Sciences* (Diakses pada tahun 2018)
- [10] Novi Qonitatin *et al.*, 2020. Psikologi Relasi Remaja – Orang Tua dan Ketika Teknologi Masuk di Dalamnya. *The Adolescent- Parent Relationships and When Technology Gets Involved*. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada. Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro Vol. 28, No. 1, 28–44 (Diakses 22 Juni 2020)
- [11] Oktisia Chania, Nugraha Prabamurti Priyadi, Shaluhiah Zahroh 2021. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun Pada Konsumen Herbalife di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. Volume 9, Nomor 2. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> (Diakses pada bulan Maret 2021)
- [12] P2PTM Kemenkes RI. (2019). Sobat Sehat, Apakah Kebutuhan Tidur Anda Sudah Terpenuhi?. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/status/page/5/sobat-sehat-apa-kebutuhan-tidur-anda-sudah-terpenuhi>.
- [13] Rajin, M. (2018). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) Therapy to Improve the Quality of Patient Sleep on Post Operation in Hospital . Unipdu, 1(2), 34–56.
- [14] Rhildan Rahman Muharama , Imas Damayantib , Yati Ruhayati. 2019. Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 4, No: 1 April (2019)
- [15] Rumida , Gloria Doloksaribu Lusya. 2021. Pola Makan Dan Status Gizi Remaja di Smp Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi* Volume 10 No.1 (Diakses pada bulan Juni 2021)
- [16] Rumida. 2021. Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Budi Murni 2 Medan. Volume 10 No.1 Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Medan (diakses bulan juni 2021)
