

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, PAPARAN MEDIA SOSIAL DAN TEMAN SEBAYA DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA

Gagar Milenianti Artadini

Abstrak

Status gizi adalah keadaan pada tubuh manusia yang dapat dilihat dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi di dalam tubuh. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan makan, paparan media sosial, dan juga teman sebaya. Kebiasaan makan yang buruk serta paparan media sosial dan peran teman sebaya berperan dalam pemilihan makanan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, paparan media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang di ambil dengan teknik *stratified random sampling* dan sampel sebanyak 117 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Pengolahan data menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,148$). Terdapat hubungan antara paparan media sosial ($p\text{-value}=0,037$), teman sebaya ($p\text{-value}=0,000$) dengan status gizi. Remaja perlu memiliki lingkungan pertemanan baik agar dapat mempengaruhi perilaku menjadi baik pula, dan dapat mengontrol waktu dan bijak dalam penggunaan media sosial.

Kata Kunci : Status Gizi, Kebiasaan makan, Paparan Media Sosial, Teman Sebaya

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS, SOCIAL MEDIA EXPOSURE AND PEERS WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA

Gagar Milenianti Artadini

Abstract

Nutritional status is a condition in the human body that can be seen from food and the use of nutrients consumed in the body. Adolescent nutritional status can be influenced by various factors such as eating habits, exposure to social media, and also peers. Poor eating habits as well as social media exposure and peers influence play a role in unhealthy food choices and can increase the risk of overnutrition in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits, social media exposure, and peers with the nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. This study used a cross-sectional design which was taken with a stratified random sampling technique and sample with 117 respondents. Data was collected by filling out questionnaires and anthropometric measurements. Data processing using chi-square test. Based on the results of statistical tests, there is no relationship between eating habits and nutritional status (p -value = 0.148). There is a relationship between exposure to social media (p -value=0.037), peers (p -value=0.000) and nutritional status. Adolescents need to have a good friendship environment so that they can influence their behavior to be good, and can control time and be wisely in using social media.

Keywords : Nutritional Status, Eating Habits, Social Media Exposure, Peers