

HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI DKI JAKARTA

Salsabila Nur Idzhni Amalia

Abstrak

Media sosial menjadi salah satu perkembangan teknologi yang paling banyak dimanfaatkan. Penggunaan media sosial pada remaja secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi karena dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan perilaku makan seseorang. Hal tersebut terjadi karena adanya perkembangan zaman yang menyebabkan perubahan gaya hidup khususnya pada remaja melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 187 responden yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi ($p = 0,022$) dan durasi ($p = 0,003$) dengan perilaku makan, tidak terdapat hubungan antara paparan konten kuliner ($p = 0,228$), terdapat hubungan antara frekuensi ($p = 0,021$) dan durasi ($p = 0,005$) dengan aktivitas fisik, dan tidak terdapat hubungan antara paparan konten aktivitas fisik ($p = 0,157$) dengan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Media Sosial, Perilaku Makan, Remaja

THE ASSOCIATIONS BETWEEN SOCIAL MEDIA USE PATTERNS WITH EATING BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS AT DKI JAKARTA

Salsabila Nur Idzhni Amalia

Abstract

Social media is one of the most utilized technological developments. The use of social media in adolescents can indirectly affect nutritional status because it can affect a person's physical activity and eating behavior. This happens because of the times that cause lifestyle changes, especially in adolescents through social media. This study aims to determine the relationship between patterns of social media use with eating behavior and physical activity in adolescents at DKI Jakarta. This study used a cross sectional design with a sample of 187 respondents taken with stratified random sampling technique. Data were collected through questionnaires, Food Frequency Questionnaire (FFQ), and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Relationship analysis conducted using the chi-square test shows that there is a relationship between frequency ($p = 0.022$) and duration ($p = 0.003$) with eating behavior, there is no relationship between exposure to culinary content ($p = 0.228$), there is a relationship between frequency ($p = 0.021$) and duration ($p = 0.005$) with physical activity, and there is no relationship between exposure to physical activity content ($p = 0.157$) with physical activity in adolescents in DKI Jakarta.

Keyword: Adolescent, Eating Behavior, Physical Activity, Social Media