



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

SKRIPSI

**SALSABILA NUR IDZHNI AMALIA
1910714033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SALSABILA NUR IDZHNI AMALIA

1910714033

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Salsabila Nur Idzhni Amalia

NRP : 1910714033

Tanggal : 23 Juni 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Salsabila Nur Idzhni Amalia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salsabila Nur Idzhni Amalia
NRP : 1910714033
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di DKI Jakarta”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 23 Juni 2023

Yang menyatakan,



(Salsabila Nur Idzhni Amalia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Salsabila Nur Idzhni Amalia
NRP : 1910714033
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi

Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz, MPH

Penguji I



Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 Juni 2023

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Judul yang dipilih dalam penulisan skripsi ini adalah “Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di DKI Jakarta”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis dibantu dan didukung oleh pihak-pihak yang terlibat. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing atas bimbingan, saran, dan motivasinya dalam proses penyusunan skripsi ini, Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen penguji atas pertanyaan dan saran yang diberikan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik, serta seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu dan pelajaran yang diberikan selama ini sehingga dapat membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga saya terutama Papa (Alm.), Mama, Kakak, dan Adik atas dukungan, doa, dan motivasi yang diberikan. Kepada teman-teman dekat saya di perkuliahan yaitu, Sekar, Shafa, Novita, dan Angel atas pemberian semangatnya setiap waktu. Kepada teman-teman Gizi Angkatan 2019 yang sudah berbagi dukungan dan saling membantu satu sama lain. Kepada idola saya, NCT dan The Boyz terutama Jungwoo, Chenle, dan Eric yang sudah menjadi penyemangat saya dalam mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang telah disusun memiliki beberapa kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima dan menghargai seluruh kritik dan saran yang bersifat membangun guna meningkatkan kemampuan penulis dan penyempurnaan pembuatan skripsi ini. Semoga dengan adanya skripsi ini, dapat menambah pengetahuan serta wawasan masyarakat.

Jakarta, 23 Juni 2023

Penulis

Salsabila Nur Idzhni Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Media Sosial	7
II.2 Pangan.....	11
II.3 Perilaku Makan	13
II.4 Aktivitas Fisik.....	16
II.5 Remaja	20
II.6 Hubungan Antar Variabel.....	23
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	25
II.8 Kerangka Teori	32
II.9 Kerangka Konsep.....	32
II.10 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
III.2 Desain Penelitian	34
III.3 Populasi dan Sampel.....	34
III.4 Pengumpulan Data.....	37
III.5 Etika Penelitian	40
III.6 Definisi Operasional	42
III.7 Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	46
IV.2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	47
IV.3 Analisis Univariat	49
IV.4 Analisis Bivariat	58

IV.5 Keterbatasan Penelitian	64
BAB V PENUTUP.....	65
V.1 Kesimpulan.....	65
V.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan IPAQ.....	20
Tabel 2	Kebutuhan Gizi Remaja.....	21
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 4	Penentuan Besar Sampel.....	35
Tabel 5	Definisi Operasional.....	42
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Paparan Konten Kuliner.....	48
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Paparan Konten Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Paparan Konten.....	49
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Responden.....	49
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial.....	51
Tabel 11	Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial.....	51
Tabel 12	Distribusi Paparan Konten Media Sosial.....	52
Tabel 13	Distribusi Perilaku Makan.....	53
Tabel 14	Distribusi Aktivitas Fisik.....	58
Tabel 15	Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan.....	59
Tabel 16	Hubungan Paparan Konten Kuliner dengan Perilaku Makan.....	60
Tabel 17	Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik.....	62
Tabel 18	Hubungan Paparan Konten Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Konten Kuliner dan Aktivitas Fisik di Media Sosial	10
Gambar 2	Kerangka Teori.....	32
Gambar 3	Kerangka Konsep	32
Gambar 4	Perhitungan Sampel dengan Software.....	35
Gambar 5	Prosedur Pengambilan Data	38
Gambar 6	Peta Lokasi Penelitian 1	46
Gambar 7	Peta Lokasi Penelitian 2	47
Gambar 8	Distribusi Konsumsi Makanan Pokok.....	53
Gambar 9	Distribusi Konsumsi Lauk Hewani	54
Gambar 10	Distribusi Konsumsi Lauk Nabati	54
Gambar 11	Distribusi Konsumsi Sayuran.....	55
Gambar 12	Distribusi Konsumsi Buah	55
Gambar 13	Distribusi Konsumsi Makanan Manis	56
Gambar 14	Distribusi Konsumsi Minuman Manis	56
Gambar 15	Distribusi Konsumsi Makanan Asin	57
Gambar 16	Distribusi Konsumsi Makanan Berlemak	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 2	Surat Izin Uji Validitas
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	<i>Ethical Clearence</i>
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 6	<i>Informed Consent (IC)</i>
Lampiran 7	Kuesioner
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	<i>Output Software</i> Statistik
Lampiran 10	Surat Bebas Plagiarism
Lampiran 11	Turnitin