

HUBUNGAN KUALITAS DIET, PERAN TEMAN SEBAYA, DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR

Nabila Alifia Putri

Abstrak

Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, permasalahan gizi pada remaja usia 16–18 tahun masih menjadi isu nasional, dengan prevalensi sangat kurus sebesar 1,7%, kurus 6,6%, gemuk 8,8%, dan obesitas 3,3%. Salah satu faktor penentu status gizi remaja adalah pola makan, yang dapat dinilai melalui kualitas diet dari berbagai aspek. Selain itu, remaja juga cenderung menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau di media sosial, yang dapat memengaruhi pola makan mereka dan berdampak pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas diet, peran teman sebaya, dan paparan media sosial dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Bogor. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross sectional*, melibatkan 103 siswa berusia 16–18 tahun. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas diet dan status gizi remaja ($p = 0,000$). Sementara itu, peran teman sebaya dan paparan media sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p = 0,210$ dan $p = 0,206$).

Kata Kunci: Kualitas Diet, Paparan Media Sosial, Peran Teman Sebaya, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET QUALITY, PEER INFLUENCE, AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 2 BOGOR

Nabila Alifia Putri

Abstract

Based on Indonesian Health Survey data in 2023, nutritional problems among adolescents aged 16–18 years remain a national issue, with a prevalence of 1,7% severely underweight, 6,6% underweight, 8,8% overweight, and 3,3% obese. One of the determinants of adolescent nutritional status is dietary patterns, which can be assessed through the quality of diet from various aspects. Additionally, adolescents tend to spend time with peers or on social media, which can influence their dietary patterns and impact nutritional status. The objective of this study is to examine how dietary quality, peer factors, and social media exposure relate to the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 2 Bogor. Using a cross-sectional analytical observational approach, the study involved 103 students aged 16 to 18 years. The data were analyzed using the Chi-Square test, revealing a significant relationship between diet quality and nutritional status ($p = 0,000$). Meanwhile, peer influence and social media exposure did not show a significant correlation with nutritional status ($p = 0,210$ and $p = 0,206$).

Keywords: Diet Quality, Nutritional Status, Peer Influence, Social Media Exposure