

# HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP DURASI TIDUR DAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 ILMU GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Devi Shofiya Husna

## Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai salah satunya dengan perubahan fisik sehingga mereka rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya intensitas penggunaan media sosial dan durasi tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah studi *cross sectional* dengan melibatkan 50 responden mahasiswa S-1 Ilmu Gizi angkatan 2017 dan 2018 yang dipilih secara *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan 0,05. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur ( $p\text{-value} = 0,000$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,015$ ), dan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur dan status gizi pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

**Kata Kunci** : media sosial, durasi tidur, status gizi, remaja

# **CORRELATION BETWEEN INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USAGE WITH SLEEP DURATION AND NUTRITIONAL STATUS ON NUTRITIONAL SCIENCE STUDENTS IN UNIVERSITY OF PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**Devi Shoffiya Husna**

## **Abstract**

Adolescence is a transition period marked by one of them with physical changes so that they are vulnerable to experiencing nutritional problems. Nutritional problems that often occur in adolescents are multiple nutritional problems, namely poor underweight and overweight. Nutritional status can be influenced by several factors including the intensity of social media usage and sleep duration. The purpose of this study was to determine the correlation between intensity of social media usage with sleep duration and nutritional status on nutritional science students in University of Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. The research design used was a cross sectional study involving 50 respondents from Nutritional Sciences students of 2017 and 2018 who were selected by stratified random sampling. This study uses the Chi Square test with a significance level of 0.05. The results of bivariate analysis showed that there was a significant correlation between intensity of social media usage with sleep duration ( $p$ -value = 0,000), a significant correlation between intensity of social media usage with nutritional status ( $p$ -value = 0.015), and a significant correlation between sleep duration with nutritional status ( $p$ -value = 0.005). This shows there was correlation between intensity of social media usage with sleep duration and nutritional status on Nutritional Science students in University of Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

**Keywords** : Social media, sleep duration, nutritional status, adolescent