

Hubungan Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa IPB

(The Correlation Between Instagram Use With Nutrition Knowledge, Eating Behavior, Physical Activity, and Nutritional Status of IPB Student)

Alya Firdausi, Ali Khomsan*, Purnawati Hustina Rachman

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

This research aims to analyze the relationship between the use of instagram with knowledge of nutrition, eating behavior, physical activity, and nutritional status. The design of this study was comparative cross sectional consisting of 48 nutritional subjects and 48 non-nutritional subjects selected by purposive sampling. Data was collected through interviews and self-administrated online. The duration of instagram use of the two groups of subjects is included in the light user category (63.5%) with a frequency of access to information as many as ≤ 3 times per week. Nutritional knowledge of the two groups of subjects in the good category (99%). The food diversity of nutrition subjects was included in the high category (66.7%), while non-nutrition subjects were included in the medium category (43.8%). The physical activity of the two groups of subjects was included in the light category (81.3%). The nutritional status of the two groups of subjects was included in the normal category (66.7%). There was a significant difference in knowledge of nutrition and food diversity between the two groups of subjects ($p=0.00$ and $p=0.012$). there is no significant relationship between the duration of social media use and the frequency of access to food/nutrition/sports information with knowledge of nutrition, food diversity, physical activity, and nutritional status of the two groups of subjects ($p>0.05$). It is concluded that the use of instagram wisely and carefully has a positive benefits with several variables researched.

Keywords: eating behavior, nutrition knowledge, physical activity, social media

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan sampel terdiri dari 48 mahasiswa Program Studi Gizi dan 48 mahasiswa dari program studi lainnya (nongizi) yang dipilih secara purposif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan *self-administered* secara *online*. Durasi penggunaan instagram kedua kelompok subjek termasuk dalam kategori ringan (63,5%) dengan frekuensi akses informasi sebanyak ≤ 3 kali per minggu. Pengetahuan gizi kedua kelompok subjek masuk dalam kategori baik (99%). Keragaman konsumsi pangan mahasiswa Program Studi Gizi termasuk dalam kategori tinggi (66,7%), sedangkan mahasiswa program studi lainnya (Nongizi) termasuk dalam kategori sedang (43,8%). Aktivitas fisik kedua kelompok subjek termasuk ke dalam kategori ringan (81,3%). Status gizi kedua kelompok subjek termasuk dalam kategori normal (66,7%). Terdapat perbedaan yang nyata pada pengetahuan gizi ($p=0,00$) dan keragaman konsumsi pangan ($p=0,012$) antara kedua kelompok subjek. Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan instagram maupun frekuensi akses informasi makanan/gizi/olahraga dengan pengetahuan gizi, keragaman pangan, aktivitas fisik, dan status gizi kedua kelompok subjek ($p>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa penggunaan instagram secara bijak dan cermat memiliki manfaat yang positif terhadap beberapa variabel yang diteliti.

Kata kunci: aktivitas fisik, media sosial, perilaku makan, pengetahuan gizi

*Korespondensi:

khomsanali@apps.ipb.ac.id

Ali Khomsan

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan salah satu tempat yang efektif untuk menyampaikan informasi agar menjadi lebih menarik (Prihatiningsih 2017). Salah satu media sosial yang banyak digunakan pada masa kini adalah instagram. Pertukaran informasi melalui media sosial instagram seringkali disajikan dalam bentuk infografis, sehingga lebih efektif dan lebih menarik perhatian pengguna media sosial karena pesan-pesan yang disampaikan lebih mudah diserap (Zaki dan Sari 2019). Pengguna internet di Indonesia paling tinggi berasal dari kelompok usia muda dengan rentang usia 19–34 tahun. Jumlah pengguna internet dari golongan usia tersebut sekitar 49,52% dari total pengguna, dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut (APJII 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dion (2016), instagram merupakan salah satu jejaring sosial media dengan jumlah pengguna terbanyak yaitu \pm 500 juta orang, dengan 55,0% pengguna instagram adalah wanita.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang dapat menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Instagram dapat menjadi media promosi maupun media informasi terkait kesehatan yang disajikan dalam bentuk foto dan video (Park *et al.* 2011). Keterpaparan informasi melalui instagram dapat memengaruhi perilaku makan seseorang. Hal tersebut dikarenakan konten yang diunggah ke media sosial dikemas dengan baik sehingga memengaruhi minat pengguna media sosial untuk mengikuti konten tersebut (Holmberg 2016). Mudah-mudahan akses penggunaan instagram juga dapat mengakibatkan perubahan pada perilaku aktivitas fisik seseorang. Hal tersebut dikarenakan individu lebih memilih kegiatan menetap seperti menggunakan media sosial dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik (Hogstins 2017).

Penggunaan media sosial juga secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi seseorang. Hal tersebut disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup, salah satunya yaitu terkait aktivitas fisik dan perilaku makan. Perilaku makan dan aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan anjuran dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga memengaruhi status gizi (Irianto 2014). Oleh

karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi (selanjutnya disebut mahasiswa Gizi) dan program studi lainnya (selanjutnya disebut mahasiswa Nongizi) Institut Pertanian Bogor.

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan penggunaan instagram terhadap pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Gizi dan Nongizi IPB. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai saran dalam menggunakan media sosial secara bijak. Manfaat lain dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pengambil keputusan dalam membuat kebijakan terkait penggunaan media sosial.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian ini yaitu *comparative crosssectional study*. Penelitian ini membandingkan penggunaan instagram antara mahasiswa Gizi dan Nongizi. Pemilihan subjek mahasiswa dalam penelitian ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa usia mahasiswa merupakan kelompok usia yang banyak menghabiskan waktu dengan media sosial (Vaterlaus *et al.* 2015). Selain itu, berdasarkan data survey Badan Eksekutif Mahasiswa Keluarga Mahasiswa (BEM KM) IPB, prevalensi mahasiswa IPB yang menggunakan instagram pada tahun 2018 yaitu sebesar 66,24% (BEM KM IPB 2018). Penelitian dilakukan secara online dengan mengisi *Google form* pada bulan November hingga Desember 2021, sedangkan data frekuensi konsumsi pangan dikumpulkan dengan cara wawancara.

Jumlah dan cara pengambilan sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Gizi dan Nongizi Institut Pertanian Bogor. Pengambilan sampel dilakukan secara purposif dengan kriteria inklusi: 1) mahasiswa wanita IPB Program Studi Gizi dan Nongizi, 2) memiliki akun instagram, 3) mengikuti minimal 1 akun terkait gizi, dan 4)

bersedia untuk terlibat menjadi sampel dalam penelitian. Perhitungan jumlah sampel minimal menggunakan rumus untuk cross sectional study menurut Lemeshow *et al.* (1997) dan diperoleh jumlah sampel 48 mahasiswa Program Studi Gizi dan 48 mahasiswa Nongizi.

Jenis dan cara pengumpulan data

Kuesioner. Tahapan penelitian dimulai dengan membuat kuesioner yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu analisis mengenai hubungan penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. Kuesioner tersebut telah melalui proses uji coba pada 30 orang yang memiliki karakteristik menyerupai subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang berumur antara 18-22 tahun. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada instrument pengetahuan gizi ditemukan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,645.

Pengumpulan data. Pengumpulan data dimulai dengan menyebarkan kuesioner pendaftaran dengan cara membagikan *link* kuesioner kepada calon sampel yang berasal dari berbagai fakultas di IPB secara *online* baik melalui media sosial maupun membagikan melalui *whatsapp group*. Kemudian subjek yang bersedia diminta mengisi *Google form* yang berisi data diri serta *informed consent* yang menyatakan bahwa subjek bersedia mengikuti penelitian. Setelah itu seluruh subjek akan dimasukkan ke dalam *whatsapp group* yang menjadi tempat koordinasi. Peneliti kemudian menjelaskan terkait tahapan-tahapan dalam penelitian melalui grup tersebut. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian *google form* dan dilanjutkan dengan wawancara

secara online terkait data konsumsi pangan (*food recall* dan frekuensi konsumsi pangan) dan aktivitas fisik (*activity recall*). Penelitian ini sebelumnya sudah melalui pengkajian oleh komisi etik dengan nomor surat lolos kaji etik yaitu 603/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2021.

Pengolahan dan analisis data

Data yang telah diperoleh melalui *google form* dan wawancara kemudian dianalisis menggunakan *software Microsoft Excell 2010* dan *Statistical Program for Social Science (IBM SPSS) version 25.0 for Windows*. Tahapan pengolahan data terdiri dari pengisian data (*entry*), pengkodean (*coding*), pengeditan (*editing*), pengecekan ulang (*cleaning*), dan analisis (*analyzing*). Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui sebaran data; selanjutnya dilakukan uji beda dan uji hubungan antar variabel. Uji beda yang dilakukan yaitu antara kelompok mahasiswa Gizi dan Nongizi. Uji beda dilakukan dengan menggunakan *Mann Whitney test*. Uji hubungan yang digunakan yaitu *Rank Spearman test* dan *Chi-Square test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 96 orang yang terdiri dari 48 orang mahasiswa Gizi dan 48 orang mahasiswa Nongizi. Subjek Gizi didominasi oleh mahasiswa angkatan 2018 yang berusia 21 tahun, sedangkan kelompok Nongizi didominasi oleh mahasiswa angkatan 2019 yang berusia 20 tahun.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan durasi penggunaan media sosial dan frekuensi akses informasi

Kategori	Gizi		Non-gizi		Total		<i>p^{a)}</i>
	n	%	n	%	n	%	
Durasi penggunaan instagram (jam/hari)							
<i>Light user</i> (≤ 3)	28	58,3	33	68,8	61	63,5	0,543
<i>Medium user</i> (4-6)	18	37,5	13	27,1	31	32,3	
<i>High user</i> (>6)	2	4,2	2	4,2	4	4,2	
Frekuensi akses informasi gizi/makanan/olahraga (kali/minggu)							
(≤ 3)	35	72,9	40	83,3	75	78,1	0,430
(4-6)	7	14,6	5	10,4	12	12,5	
(>6)	6	12,5	3	6,3	9	9,4	

^{a)}Uji *Chi Square* dengan selang kepercayaan 95%

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan pengetahuan gizi

Pengetahuan Gizi	Gizi		Non-gizi		Total		<i>P</i> ^{a)}
	n	%	n	%	n	%	
Median (25-75 Persentil)	100 (97,82-100,00)		91,2 (88,20-94,10)		97,1 (91,20-100,00)		
Kurang (≤ 60)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Sedang (60–80)	0	0,0	1	2,1	1	1,0	0,000*
Baik (80)	48	100,0	47	97,9	95	99,0	
Total	48	100	48	100	96	100,0	

^{a)}Uji *Chi Square* dengan selang kepercayaan 95%

*berbeda nyata

Sebagian besar kelompok subjek Gizi (64,6%) dan Nongizi (47,9%) mendapatkan uang saku <Rp1.000.0000. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada besaran uang saku antara dua kelompok tersebut ($p=0,247$).

Penggunaan Instagram. Penggunaan media sosial subjek dilihat dari durasi penggunaan instagram dan frekuensi akses informasi mengenai gizi/makanan/olahraga. Sebaran subjek berdasarkan durasi penggunaan dan frekuensi akses informasi disajikan dalam Tabel 1.

Durasi penggunaan instagram pada kelompok mahasiswa Gizi dan Nongizi adalah di bawah 3 jam/hari (58,3% mahasiswa Gizi dan 68,8% Nongizi) atau dikategorikan sebagai *light user*. Tidak terdapat perbedaan yang nyata pada durasi penggunaan instagram antara dua kelompok tersebut ($p=0,543$). Frekuensi akses informasi gizi/makanan/olahraga pada kedua kelompok subjek adalah ≤ 3 kali/minggu (72,9% mahasiswa Gizi dan 83,3% Nongizi). Tidak terdapat perbedaan yang nyata pada frekuensi

akses informasi antara kedua kelompok subjek ($p=0,430$).

Pengetahuan Gizi. Pengukuran pengetahuan gizi dalam penelitian ini dalam bentuk tes, yaitu subjek diminta menjawab pertanyaan dalam bentuk *multiple choice* melalui *Google form*. Sebaran subjek berdasarkan pengetahuan gizi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan tingkat pengetahuan gizi kedua kelompok subjek. Tingkat pengetahuan gizi kelompok subjek Gizi maupun Nongizi tergolong pada kategori baik (100% dan 97,9%). Menurut Hajar dan Rachman (2020), pengetahuan gizi pada mahasiswa dapat bertambah dari berbagai informasi yang didapatkan dari sumber seperti buku, media massa, maupun media sosial. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi antara kelompok subjek Gizi dan Nongizi ($p=0,000$). Pengetahuan gizi pada kelompok subjek Gizi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok subjek Nongizi.

Tabel 3. Sebaran subjek berdasarkan keragaman pangan

IDDS	Gizi		Non-gizi		Total		<i>P</i> ^{a)}
	n	%	n	%	n	%	
Median (25-75 Persentil)	6,00(5,00-7,00)		5,00(4,00-6,00)		6,00(4,75-7,00)		
Rendah (≤ 3 jenis)	1	2,1	7	14,6	8	8,3	
Sedang (4-5 jenis)	15	31,3	21	43,8	36	37,5	0,012*
Tinggi (≥ 6 jenis)	32	66,7	20	41,7	52	54,2	
Total	48	100	48	100	96	100	

^{a)}Uji *Chi Square* dengan selang kepercayaan 95%

Tabel 4. Sebaran mahasiswa berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Gizi		Non-gizi		Total		P ^{a)}
	n	%	n	%	n	%	
Tingkat aktivitas fisik							
Median	1,48		1,50		1,45		
(25-75 Persentil)	(1,44-1,56)		(1,42-1,57)		(1,42-1,56)		
Sangat ringan: 1,20–1,39	5	10,4	6	18,8	14	14,6	
Ringan: 1,40–1,69	40	83,3	40	79,2	78	81,3	0,864
Sedang: 1,70–1,99	3	6,3	2	2,1	4	4,2	
Berat: 2,00–2,40	0	0	0	0	0	0	
Frekuensi olahraga (kali/minggu)							
Selalu (6-7)	5	10,4	11	22,9	16	16,6	
Sering (4-5)	38	79,2	30	62,5	68	70,8	0,231
Kadang-kadang (1-3)	4	8,3	4	8,3	8	8,3	
Tidak pernah (0)	1	2,1	3	6,3	4	4,2	
Durasi olahraga (menit/kali olahraga)							
Kurang (<30)	24	50	27	56,3	51	53,1	0,539
Cukup (≥30)	24	50	21	43,8	45	46,9	

^{a)}Uji *Chi Square* dengan selang kepercayaan 95%

Perilaku Makan. Data untuk skor keragaman konsumsi pangan diperoleh melalui *FFQ*. Keragaman konsumsi pangan dihitung berdasarkan keberadaan 10 kelompok pangan yaitu makanan pokok berpati, sayuran hijau, buah dan sayur sumber vitamin A, buah-buahan dan sayuran lain, jeroan, daging dan ikan, telur, kacang dan biji, susu dan produk susu, serta lemak dan minyak berdasarkan FAO (2010). Sebaran subjek berdasarkan keragaman pangan disajikan pada Tabel 3.

Sebagian besar kelompok mahasiswa Gizi (66,7%) mengonsumsi ≥6 jenis kelompok pangan sehingga tergolong dalam kategori keragaman pangan tinggi. Untuk kelompok mahasiswa Nongizi sebagian besar (43,8%) mengonsumsi 4-5 jenis kelompok pangan sehingga dikategorikan ke dalam keragaman pangan sedang. Terdapat perbedaan yang nyata pada keragaman pangan antara kelompok mahasiswa Gizi dan Nongizi ($p=0,012$). Hal tersebut dapat disebabkan oleh banyaknya mahasiswa Gizi (93%) yang mengikuti akun informasi gizi, selain itu mahasiswa Gizi juga mendapatkan informasi gizi melalui materi kuliah di program studinya.

Hasil penelitian Nabila (2020) menyatakan bahwa mahasiswa Gizi lebih memahami pola konsumsi yang baik dan sesuai dengan anjuran karena sudah memiliki bekal ilmu gizi dasar.

Aktivitas Fisik. Aktivitas fisik merupakan segala jenis pergerakan yang dihasilkan oleh otot skeletal dan membutuhkan pengeluaran energi (Sihotang dan Elon 2020). Tingkat aktivitas fisik kedua kelompok mahasiswa dihitung menggunakan *24 hour activity recall* yang dikumpulkan melalui wawancara secara *online*. Sebaran subjek berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada Tabel 4.

Sebagian besar subjek (83,3% Gizi dan 79,2% Nongizi) mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tidak terdapat perbedaan yang nyata pada tingkat aktivitas fisik untuk kedua kelompok mahasiswa ($p=0,864$). Rendahnya tingkat aktivitas fisik yang terjadi pada kedua kelompok mahasiswa karena kemajuan teknologi yang menyebabkan orang-orang melakukan gaya hidup sedentary yang tidak membutuhkan pengeluaran energi yang banyak (Riskawati *et al.* 2018). Frekuensi dan durasi olahraga kedua kelompok mahasiswa masih belum

Tabel 5. Sebaran mahasiswa berdasarkan status gizi

IMT (kg/m ²)	Gizi		Non-gizi		Total		P ^{a)}
	n	%	n	%	n	%	
Median (25-75 Persentil)	21,5	(19,22-2,74)	20,7	(18,3-23,5)	21,1(18,9-22,9)		
Sangat kurus (< 17,00)	2	4,2	5	10,4	7	7,3	
Kurus (17,00-18,49)	6	12,5	8	16,7	14	14,6	
Normal (18,49-25,00)	36	75,0	28	58,3	64	66,7	0,337
Gemuk (25,00-27,00)	3	6,3	3	6,3	6	6,3	
Obesitas (>27,00)	1	2,1	4	8,3	5	5,2	
Total	48	100	48	100	96	100	

^{a)}Chi Square test

sesuai dengan anjuran Kemenkes RI (2014), yaitu olahraga minimal 3-5 kali/minggu dengan durasi minimal 30 menit/hari. Hal tersebut dapat disebabkan karena rasa malas atau waktu yang kurang memadai untuk melakukan aktivitas fisik (Uphadana et al. 2020).

Status Gizi. Data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan yang dibutuhkan untuk menghitung status gizi didapatkan berdasarkan pelaporan melalui kuesioner online (*self-reported*). Data tersebut kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi yang didapatkan dari hasil perhitungan IMT kemudian dikategorikan menjadi beberapa jenis. Sebaran mahasiswa berdasarkan status gizi (IMT/U) disajikan pada Tabel 5.

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan sebagian besar mahasiswa (75,0% Gizi dan 58,3% Nongizi) memiliki status gizi normal. Tidak terdapat perbedaan nyata pada status gizi antara kedua kelompok mahasiswa ($p=0,337$).

Hubungan Durasi Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Satus Gizi.

Durasi penggunaan instagram yang dianalisis dalam penelitian ini adalah waktu penggunaan instagram dalam satuan jam per hari. Uji korelasi antara durasi penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* karena data yang digunakan tidak tersebar normal (Tabel 6).

Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang nyata antara durasi penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi ($p>0,05$). Hubungan tidak signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan pengetahuan gizi dapat disebabkan karena tidak semua subjek mengakses informasi terkait gizi ketika menggunakan instagram, selain itu pengetahuan gizi yang didapatkan oleh subjek juga dapat berasal dari sumber lain seperti perkuliahan, buku, maupun media massa. Hubungan tidak signifikan juga didapatkan pada durasi penggunaan media

Tabel 6. Uji korelasi antara durasi penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi

Variabel	Durasi penggunaan instagram ^{a)}			
	Gizi		Non-gizi	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Pengetahuan gizi	0,734	0,050	0,344	0,139
Keragaman pangan	0,709	0,055	0,656	0,066
Tingkat aktivitas fisik	0,292	-0,155	0,636	-0,070
Status gizi	0,351	0,138	0,964	0,007

^{a)}Rank Spearman correlation test

Tabel 7. Uji korelasi antara frekuensi akses informasi dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi

Variabel	Frekuensi akses informasi gizi/makanan/olahraga ^{a)}			
	Gizi		Nongizi	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Pengetahuan gizi	0,291	0,155	0,660	-0,065
Keragaman pangan	0,887	-0,021	0,249	-0,170
Tingkat aktivitas fisik	0,634	-0,070	0,191	-0,192
Status gizi	0,730	0,051	0,082	0,254

^{a)}Rank Spearman correlation test

sosial dengan keragaman konsumsi pangan pada kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Hal tersebut dapat disebabkan karena seseorang yang mendapatkan informasi dari media sosial tidak selalu dapat langsung mengubah perilaku makannya. Hal ini sejalan dengan Khomsan (2021), yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak serta merta dapat langsung menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang hanya bersifat kognitif tidak dapat mengubah perilaku gizi seseorang menjadi lebih baik.

Durasi penggunaan instagram dengan aktivitas fisik kedua kelompok mahasiswa tidak memiliki hubungan yang signifikan ($P > 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2020), yang menyatakan bahwa durasi penggunaan instagram tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan gaya hidup sedentari. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan instagram dengan status gizi kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Tidak adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan status gizi dapat disebabkan karena informasi yang didapatkan dari media sosial tidak selalu langsung diterapkan dalam perilaku hidup sehari-hari (Soekirman 2002 dalam Masruroh 2016).

Hubungan Frekuensi Akses Informasi Gizi/Makanan/Olahraga dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Satus Gizi. Frekuensi akses informasi gizi/makanan/olahraga yang dianalisis dalam penelitian ini yaitu frekuensi akses informasi dalam satu minggu. Uji korelasi antara frekuensi akses informasi gizi/makanan/olahraga dengan

pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* karena data yang digunakan tidak tersebar normal.

Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi akses informasi dengan pengetahuan gizi ($p > 0,05$). Hal ini dapat disebabkan karena informasi yang dapat diakses pada media sosial tidak selalu menyajikan informasi yang akurat (Allafi *et al.* 2020). Hubungan yang tidak signifikan juga didapatkan pada frekuensi akses informasi dengan keragaman konsumsi pangan ($p > 0,05$). Tidak adanya hubungan antara frekuensi akses informasi dengan keragaman pangan dapat disebabkan karena informasi makanan pada media sosial tidak selalu menyajikan makanan yang sehat akan tetapi banyak menyajikan makanan tidak sehat seperti *fast food*, makanan manis, dan makanan tinggi lemak. Selain itu, perilaku makan yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan yang didapatkan dari informasi saja, akan tetapi dapat dipengaruhi oleh keinginan dan motivasi yang kuat (Rahmat *et al.* 2016).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi akses informasi dengan aktivitas fisik pada kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Mungkin ada faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku aktivitas fisik seseorang, salah satunya yaitu dukungan sosial serta pola asuh terkait penggunaan media sosial seseorang. Seseorang yang mempunyai lingkungan dengan dukungan sosial dan pola asuh yang baik dapat menyeimbangkan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik sehari-hari. Selain itu, ketersediaan berupa fasilitas, sarana prasarana,

dan ruang terbuka untuk melakukan olahraga juga dapat memengaruhi partisipasi seseorang untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik (Basuki 2017). Hubungan tidak signifikan juga terjadi pada frekuensi akses informasi dengan status gizi kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Puspita (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi akses instagram dengan status gizi ($p = 0,015$).

Tidak terdapatnya hubungan yang tidak signifikan antara frekuensi akses media sosial dengan status gizi dapat disebabkan karena faktor yang memengaruhi status gizi bukan hanya dari penggunaan media sosial saja, akan tetapi terdapat beberapa faktor lain seperti usia, jenis kelamin, serta kondisi fisik sebagai faktor internal, sedangkan pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan juga menjadi faktor eksternal yang memengaruhi status gizi (Masruroh 2016). Selain itu, hubungan frekuensi akses instagram dengan status gizi merupakan faktor tidak langsung. Status gizi dapat berubah jika penggunaan instagram memengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik dalam jangka yang panjang (Irianto 2014). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi akses instagram cukup rendah, yaitu < 3 kali/minggu, hal tersebut menjadi salah satu penyebab tidak ada hubungan antara frekuensi akses dengan status gizi.

KESIMPULAN

Mahasiswa subjek penelitian ini terkategori sebagai *light user* yang durasi penggunaan instagramnya ≤ 3 jam/hari (58,3% Gizi dan 68,8% Nongizi). Frekuensi mengakses informasi di media sosial umumnya ≤ 3 kali/minggu. Tidak terdapat perbedaan yang nyata pada durasi penggunaan media sosial dan frekuensi akses informasi antara kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan yang nyata pada pengetahuan gizi antara kelompok mahasiswa Gizi dan Nongizi ($p = 0,000$), namun kedua kelompok mahasiswa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi baik. Sebagian besar mahasiswa Gizi (66,7%) memiliki keragaman konsumsi pangan dalam kategori tinggi, sedangkan mahasiswa Nongizi sebagian

besar (43,8%) memiliki keragaman konsumsi pangan dalam kategori sedang. Terdapat perbedaan yang nyata pada keragaman pangan antara kedua kelompok mahasiswa ($p = 0,012$). Sebagian besar mahasiswa (83,3% Gizi dan 79,2% Nongizi) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Meskipun frekuensi olahraganya sering namun durasi olahraga kedua kelompok mahasiswa masih tergolong kurang. Tidak terdapat perbedaan yang nyata pada tingkat aktivitas fisik, frekuensi olahraga dan durasi olahraga antara kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Status gizi kedua kelompok mahasiswa (75,0% Gizi dan 58,3% Nongizi) termasuk ke dalam kategori normal. Tidak terdapat perbedaan status gizi antara kedua kelompok mahasiswa ($p > 0,05$). Hasil uji korelasi antara durasi penggunaan instagram dan frekuensi akses informasi dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan ($p > 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Allafi AR, Almansour FD, Al-Haifi AR. 2020. Impact of nutritional knowledge on dietary behaviors of students in Kuwait University. *Acta Biomedica*. 91(4):1-8.
- [APJII] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2018. Data Statistik Pengguna Internet Indonesia 2018. Jakarta (ID): APJI.
- Basuki S. 2017. Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga dan sarana prasarana pendukung pada universitas lambung mangkurat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 16(1):1-15. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3659>
- Dion NA. 2016. The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction [thesis]. California (US): Calem State University.
- [FAO] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2010. Guidelines for Measuring Household and Individual Dietary Diversity. Roma (IT): Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Hajar HW, Rachman MA. 2020. Peran media sosial pada perilaku informasi mahasiswa dalam menyikapi isu kesehatan. *Jurnal Ilmu Informasi*. 22(2):103-115.

- Hoogstins ES. 2017. Modelling on social media: influencing young adults' food choices [thesis]. Department of Psychology. Lunds Universitet. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/8925466>
- Holmberg C, Chaplin JE, Hillman T, Berg C. 2016. Adolescents presentation of food in social media: An explorative study. *Appetite*. 99(1):121-129. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.009>
- Husna DS, Puspita ID. 2020. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Durasi Tidur dan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi. *Jurnal Riset Gizi* 8(2):76-84. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Irianto K. 2014. Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi 1st ed. Bandung: Alfabeta.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB Press.
- Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1997. Besar sampel dalam penelitian kesehatan. Jogjakarta: Gadjah Mada University Press.
- Masruroh A. 2016. Pengaruh status gizi, konsumsi pangan dan fasilitas belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*. 6(3):220-232. <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i3.994>
- Nabila A. 2020. Penggunaan media sosial instagram dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa institut pertanian bogor [skripsi]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB.
- Park H, Rogers S, Stemmler J. 2011. Health organization use of facebook for health advertising and promotion. *Journal of Interactive Advertising*. 12(1):62-77. <https://doi.org/10.1080/15252019.2011.10722191>
- Prihatiningsih W. 2017. Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. *Jurnal Communication*. 8(1):51-65. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Rahman N, Dewi NU, Armanty F. 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*. 7(1): 43-52.
- Riskawati YK, Prabowo ED, Al Rasyid H. 2018. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan dokter tahun kedua, ketiga, keempat. *Majalah Kesehatan FKUB*. 5(1):27-32. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.005.01.4>
- Sihotang M, Elon Y. 2020. Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada orang dewasa. *CHMK Nursing Scientific Journal*. 4(2):199-204.
- Uphadana PS, Dinata IMK, Primayanti DS, Adiputra IS. 2020. Hubungan olahraga aerobik terhadap kemampuan akademik mahasiswa. *Jurnal Medika Udayana*. 9(10):92-97. <https://doi.org/10.26858/com.v10i3.13191>
- Vaterlaus JM, Patten EV, Roche C, Young JA. 2015. #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. 2015. *Computers in Human Behavior*. Vol. 45:151-157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>
- Zaki I, Sari HP. 2019. Edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan protein remaja putri dengan kurang energi kronik (kek). *Journal of the Indonesian Nutrition Association*. 42(2):111-122. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>