

Dampak Intensitas Penggunaan Instagram terhadap *Body Dissatisfaction*, Perilaku Makan, dan Status Gizi pada Remaja

(*Impact of Instagram Usage Intensity on Body Dissatisfaction, Eating Behaviour, and
Nutritional Status in Adolescents*)

Ulis Salsabila Wassalwa dan Ali Khomsan*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

Social media that displays ideal body figures causes adolescents compare their body shape with social standards. This phenomenon encourages adolescents to make various efforts, such as excessive dieting, which can affect body image, eating behavior, and nutritional status. This study aims to analyze the effect of the intensity of Instagram use on body dissatisfaction, eating behavior, and nutritional status of Jakarta City and Bogor Regency adolescents. Demographic differences aim to see the impact of Instagram on the two locations. The research design used a cross-sectional study of 100 subjects selected by purposive sampling. Data was collected through interviews and self-administered. Most of the subjects fall into the light user category when using Instagram (69%), have a perception of body dissatisfaction (57%), belong to the external eating behavior type (68%), are at risk of experiencing eating disorders (12%), and have normal nutritional status (69%). There was no significant effect between the intensity of using Instagram on body dissatisfaction, eating behavior, and nutritional status ($p > 0.05$). Instagram does not directly affect body dissatisfaction, eating behaviour, and nutritional status of adolescent, but other factors can contribute more, such as the subject's interpersonal skills, food intake, and other socio-demographics.

Keywords: adolescent, body dissatisfaction, eating behaviour, instagram, nutritional status

ABSTRAK

Media sosial yang menampilkan figur tubuh ideal menyebabkan remaja membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar sosial. Hal tersebut mendorong remaja melakukan berbagai upaya seperti diet berlebih yang berdampak pada citra tubuh, perilaku makan, dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak intensitas penggunaan instagram terhadap *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi remaja di Kota Jakarta dan Kabupaten Bogor. Perbedaan demografi bertujuan untuk melihat adanya perbedaan dampak instagram terhadap kedua lokasi tersebut. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study* yang terdiri dari 100 subjek yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dan *self-administered*. Sebagian besar subjek masuk kedalam kategori *light user* pada penggunaan instagram (69%), memiliki persepsi *body dissatisfaction* (57%), tergolong dalam tipe perilaku makan *external eating* (68%), beresiko mengalami gangguan makan (12%), dan memiliki status gizi normal (69%). Tidak terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan instagram terhadap *body dissatisfaction*, perilaku makan dan status gizi ($p > 0,05$). Instagram tidak secara langsung mempengaruhi *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi remaja, namun terdapat faktor-faktor lain yang berkontribusi lebih besar seperti interpersonal subjek, asupan makan, dan sosio demografi lainnya.

Kata kunci: instagram, ketidakpuasan tubuh, perilaku makan, remaja, status gizi

*Korespondensi:

khomsanali@apps.ipb.ac.id

Ali Khomsan

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Indonesia

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat membawa banyak perubahan yang terjadi pada manusia. Menurut APJII (2022), pengguna internet di Indonesia sebesar 210,03 juta dimana 84,8% menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Perkembangan internet saat ini tidak hanya terbatas di wilayah perkotaan namun juga perdesaan (Mayora & Wellyana 2022). Berdasarkan kategori usia, media sosial umumnya digunakan remaja sebesar 43,6% (Statista 2021). Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif, dan sosioemosional. Faktor sosioemosional relatif bergejolak dibandingkan masa perkembangan lainnya. Hal tersebut menyebabkan masa remaja sangat penting untuk diperhatikan (Sriati & Hendrawati 2020). Tahap ini remaja dalam pencarian jati diri, membentuk citra diri kepada masyarakat, membutuhkan pengakuan dari publik terhadap eksistensi dirinya. Remaja cenderung mencari jati diri melalui media sosial untuk mengkonstruksi identitas dirinya (Sakti & Yulianto 2018).

Media sosial memiliki banyak konten yang menampilkan figur-figur tubuh ideal yang sering diidamkan oleh para remaja. Konten tersebut umumnya dibuat oleh *selebgram*, sehingga muncul istilah 'body goals' yang membentuk stigma masyarakat untuk memiliki bentuk tubuh serupa (Aristantya & Helmi 2019). Kleemans *et al.* (2018), menyatakan unggahan foto citra tubuh seseorang di media sosial dapat berdampak pada ketidakpuasan tubuh remaja. Ketidakpuasan bentuk tubuh cenderung dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra. Berdasarkan penelitian Sefrina *et al.* (2018), sebanyak 73,3% remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan 26,7% sisanya ialah remaja putra. Akibat ketidakpuasan tubuh tersebut, tak jarang beberapa dari mereka melakukan berbagai usaha untuk mencapai tubuh ideal, namun dengan cara yang salah. Penelitian Vander (2012), mengungkapkan perilaku mengontrol berat badan tidak sehat yang banyak dilakukan remaja perempuan yaitu sengaja melewatkan waktu makan (46,6%), berpuasa (16%), membatasi atau menolak beberapa jenis makanan (12,9%), konsumsi pil diet atau pengurus badan (8,9%), merokok (6,6%), serta

memuntahkan makanan secara paksa (6,6%). Perilaku makan menyimpang dalam waktu yang lama dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja pada masa dewasa awal (Kristina *et al.* 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, terlihat bahwa di era kemajuan teknologi yang pesat ini, masih banyak remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga melakukan diet tidak sehat dan dapat berdampak terhadap status gizinya di masa mendatang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan instagram terhadap *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi remaja di perdesaan dan perkotaan. Penelitian di dua lokasi bertujuan untuk melihat apakah terdapat hasil yang berbeda pada masing-masing subjek akibat kondisi sosio demografinya.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian menggunakan *cross-sectional study* yang dilaksanakan pada dua lokasi yaitu SMAN 3 Jakarta Selatan, DKI Jakarta dan SMAN 1 Ciampea, Kabupaten Bogor. SMAN 3 Jakarta dipilih dengan pertimbangan citra sekolah yang populer di DKI Jakarta. Kemudian pada SMAN 1 Ciampea dipilih dengan pertimbangan SMAN yang cukup terpapar media sosial diantara sekolah swasta di sekitarnya. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2023.

Jumlah dan cara penarikan subjek

Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yaitu remaja perempuan berusia 15-18 tahun, pengguna aktif instagram, memiliki *gadget* dengan akses internet yang baik, bersedia diwawancarai dan mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah subjek yang sedang menderita sakit atau menjalani diet khusus karena penyakit tertentu. Jumlah subjek yang dibutuhkan berdasarkan rumus *Lemeshow et al.* (1997) yaitu 100 subjek yang terdiri dari 50 siswi SMAN 3 Jakarta dan 50 siswi SMAN 1 Ciampea.

Jenis dan cara pengambilan data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer. Data primer

yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek, karakteristik keluarga, intensitas penggunaan instagram, *body dissatisfaction*, perilaku makan, melalui pengisian kuesioner mandiri (*self-administrated*) yang dipandu langsung oleh peneliti. Kemudian data status gizi didapatkan melalui pengukuran antropometri langsung oleh peneliti.

Pengolahan dan analisis data

Data diolah dan dianalisis menggunakan *Microsoft Excell 2010* dan *SPSS version 16.0* dengan tahapan *editing, entry* dan *cleaning*. Kuesioner intensitas penggunaan instagram terdiri dari 4 aspek yaitu, perhatian (isi), penghayatan (fitur), durasi, dan frekuensi. Subjek dikategorikan menjadi *heavy user* (\geq mean) dan *light users* ($<$ mean) (Sabekti 2019). Data *body dissatisfaction* diperoleh melalui instrumen *Body Shape Questionnaire-34*. Hasil skoring dikategorikan menjadi positif ($<$ 80), negatif ringan (80–110), negatif sedang (111–140), negatif berat ($>$ 140) (Cooper *et al.* 1987). Data aspek perilaku makan diperoleh melalui instrumen *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* yang terdiri dari *emotional eating, external eating, restrained eating* (Van Strien *et al.* 1986). Risiko penyimpangan perilaku makan diidentifikasi menggunakan instrumen *Eating Attitude Test-26* (Garner *et al.* 1982). Total skor (\geq 20) mengindikasikan subjek beresiko mengalami penyimpangan perilaku makan, sedangkan skor ($<$ 20) mengindikasikan subjek tidak beresiko mengalami penyimpangan perilaku makan. Data status gizi didapatkan melalui perhitungan *z-score* berdasarkan IMT/U (Permenkes 2020).

Sebaran data diketahui melalui uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Selanjutnya uji beda menggunakan *Independent Samples T-test* pada sebaran data normal dan *Mann-Whitney* pada sebaran data tidak normal. Uji beda dilakukan untuk menganalisis perbedaan karakteristik subjek, karakteristik keluarga, *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi. Uji pengaruh yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antarvariabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Subjek terdiri dari 50 siswa perempuan SMAN 3 Jakarta dan

50 siswa perempuan SMAN 1 Ciampea. Hasil menunjukkan sebagian besar subjek berusia 17 tahun di kota (64,0%) maupun di kabupaten (54,0%). Berdasarkan data tersebut, seluruh subjek termasuk dalam kategori remaja madya. Pada tahap ini remaja cenderung berusaha mencintai dirinya sendiri dan menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya. Kemudian pada fase ini juga remaja mulai mengalami kebingungan untuk memilih tindakan yang harus diambil (Monks 2002).

Karakteristik Keluarga. Riwayat pendidikan ayah dan ibu di wilayah kota sebagian besar merupakan tamatan perguruan tinggi (50% dan 46%), sementara pendidikan ayah dan ibu di wilayah kabupaten sebagian besar merupakan tamatan SMA/ sederajat (36% dan 44%). Pada pekerjaan orang tua, ayah subjek di kota merupakan karyawan swasta (36%) dan wiraswasta (32%), sementara pekerjaan ayah subjek di kabupaten adalah buruh (36%) dan wiraswasta (26%). Selanjutnya pekerjaan ibu subjek di kabupaten ialah ibu rumah tangga (88%), buruh (6%), karyawan swasta (4%), dan wiraswasta (2%). Pekerjaan ibu subjek di kota lebih beragam yaitu sebagai ibu rumah tangga (34%), karyawan swasta (5%), wiraswasta (5%), PNS (3%), dan buruh (2%). Rata-rata pendapatan orang tua subjek kota berada di golongan III yaitu Rp5.000.000–Rp8.000.000, sedangkan orang tua subjek kabupaten berada di golongan II yaitu Rp3.000.000–Rp5.000.000. Kategori besar keluarga subjek kota dan kabupaten didominasi keluarga sedang (5-6 orang) sebanyak 48%.

Berdasarkan uji regresi didapatkan perbedaan signifikan pada pendidikan ayah ($p=0,016$), pendidikan ibu ($p=0,000$), pekerjaan ibu ($p=0,018$), dan jumlah pendapatan orang tua ($p=0,000$). Menurut Kapisa *et al.* (2021), semakin tinggi tingkat pendidikan dan status pekerjaan maka akan meningkatkan pendapatan sebuah keluarga. Kemudian semakin tinggi pendapatan orang tua maka semakin besar peluang keluarga untuk memilih bahan pangan yang baik.

Penggunaan Media Sosial Instagram. Kedua kelompok telah menggunakan instagram selama 4-6 tahun (kota=54%;kab=70%) dengan kategori aktif posting 1-4x/bln (kota=78%;kab=68%) dan rata-rata penggunaan instagram dalam seminggu selama $>$ 30-60 menit pada subjek kota dan 0-30 menit pada subjek kabupaten. Hasil intensitas penggunaan instagram

kedua kelompok subjek masuk dalam kategori *light user* (kota=68%;kab=72%). Akun instagram kedua kelompok subjek dominan mengikuti akun aktris (34,5%), *influencer/selebgram* (31%), dan idol-korea/musisi/model (34,5%). Sebagian besar subjek memiliki media sosial lain yang sering diakses yaitu *tiktok* (kota=46%; kab=48,5%), *twitter* (kota=33,3%;kab=19,6%), dan *youtube* (kota=20,7%;kab=32%). Menurut Roli (2017), remaja menggunakan media sosial lebih dari satu karena ingin menjalin komunikasi lebih luas dan cenderung lebih suka ketika memiliki sebuah hal yang dapat dibanggakan ke lingkungan sekitar atau dapah disebut keeksistensian diri.

Body Dissatisfaction. Perasaan negatif atau tidak nyaman terhadap bentuk tubuh karena tidak sesuai dengan kriteria ideal yang ditekankan masyarakat disebut *body dissatisfaction* (Grogan 2016). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kedua kelompok subjek memiliki persepsi *body dissatisfaction* sebesar 54% pada siswi kota dan 60% pada siswi kabupaten. Kemudian tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p=0,403$). Menurut Aurellia (2020), pada masa remaja hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku remaja putri. Mereka cenderung tidak bahagia tentang penampilan karena adanya tekanan yang lebih besar pada atribut dan bentuk fisik wanita.

Hasil sebaran data menunjukkan subjek kota dengan *body dissatisfaction* memiliki status gizi normal (77,8%), *overweight* (11,1%), dan obesitas (11,1%). Subjek kabupaten dengan *body dissatisfaction* memiliki status gizi kurus (3,3%), normal (60%), *overweight* (26,7%), dan obesitas (10%). Sebagian besar subjek yang mengalami *body dissatisfaction* justru memiliki status gizi yang masih berada kategori normal. Menurut Ganesan *et al.* (2018), umumnya remaja perempuan dengan *body dissatisfaction* merasa berat badan dan ukuran tubuhnya lebih besar daripada seharusnya. Hal ini menyebabkan perempuan melakukan latihan khusus dan diet ketat untuk memperoleh penampilan tubuh yang langsing, kurus, perut rata, dan lengan kecil.

Perilaku Makan. Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan (Rahman *et al.* 2016). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kedua wilayah subjek memiliki perilaku makan

external eating (kota=32%;kab=36%). Hal ini dapat terjadi karena remaja memiliki respon dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap penglihatan dan penciuman makanan atau *external eating* (Van Strien *et al.* 2013). *Restrained eating* menjadi tipe perilaku makan urutan kedua terbanyak yaitu sebuah perilaku membatasi asupan makanan untuk mengontrol berat badan yang bertentangan dengan kontrol fisiologis seperti rasa lapar dan kenyang (Benbaibeche *et al.* 2023). Hasil data menunjukkan sebesar 18% siswi kota dan 20% siswi kabupaten memiliki perilaku makan *restrained eating*. Legget *et al.* (2023), menyebutkan bahwa perempuan lebih cenderung *restraint eating*, tahan terhadap lapar, rentan mengalami gangguan makan, depresi dan stres dibandingkan laki-laki. Urutan perilaku makan terakhir adalah *emotional eating* yang mengacu pada makanan dalam hal menangani emosi negatif seperti, rasa takut, cemas, marah, dan lain-lain untuk menghilangkan stres dan mengabaikan sinyal fisiologis internal yaitu kelaparan (Sumartini & Ningrum 2022). Hasil menunjukkan bahwa sebesar 18% siswi kota dan 8% siswi kabupaten memiliki perilaku makan *emotional eating*. Menurut Tittandi (2022), remaja perempuan cenderung mengonsumsi makanan manis untuk mengatasi perasaan buruk atau emosi negatif.

Perilaku makan yang tidak baik dapat berujung pada terjadinya gangguan perilaku makan yang kompleks serta memberi efek pada kesehatan fisik dan mental (Eprillia 2022). Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 12% subjek kota dan kabupaten beresiko mengalami gangguan makan (*eating disorder*). Subjek di kota dengan perilaku makan menyimpang memiliki status gizi kurus (16,7%) dan normal (83,3%). Kemudian pada subjek kabupaten dengan perilaku makan menyimpang memiliki status gizi normal (50%), *overweight* (16,7%), dan obesitas (33,3%). Menurut Lestari *et al.* (2017), terdapat dua faktor yang meningkatkan kejadian *eating disorder* remaja yaitu jenis kelamin dan pengetahuan. Remaja putri memiliki keinginan yang lebih besar untuk menjadi kurus dan langsing dibandingkan laki-laki, sehingga perilaku makan yang buruk juga lebih banyak ditemukan pada remaja putri.

Status Gizi Subjek. Subjek kota memiliki status gizi normal (70%), obesitas (16%), dan gizi lebih (12%). Kemudian subjek kabupaten

memiliki status gizi normal (68%), gizi lebih (18%), dan obesitas (8%). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok subjek. Namun didapatkan hasil nilai rata-rata *z-score* pada subjek wilayah kota lebih tinggi ($0,36 \pm 1,63$) daripada subjek yang berada pada wilayah kabupaten ($0,06 \pm 1,49$). Hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya perbedaan faktor sosial ekonomi antara keluarga subjek kota dan keluarga subjek kabupaten. Selain itu Maslakhah dan Prameswari (2021), menjelaskan masa remaja rentan penambahan berat badan, ditandai dengan perubahan kritis dalam komposisi tubuh, sensitivitas insulin, perilaku makan, aktivitas harian, dan penyesuaian psikologis.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Body Dissatisfaction, Perilaku Makan, dan Status Gizi. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa intensitas penggunaan instagram tidak berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* pada subjek kota maupun kabupaten ($p=0,221; p=0,135$). Menurut

penelitian Maimunah dan Yohana (2021), rendahnya kontribusi media sosial pada *body dissatisfaction* dapat dipengaruhi faktor lain seperti kepribadi subjek, pengaruh lingkungan, serta interaksi interpersonal subjek. Selanjutnya pada intensitas penggunaan instagram tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku makan ($p=0,606; p=0,784$), penyimpangan perilaku makan ($p=0,076; p=0,520$), dan status gizi ($p=0,291; p=0,425$) subjek kota dan kabupaten. Menurut Firdausi *et al.* (2022), seseorang yang mendapatkan informasi dari media sosial tidak selalu langsung diterapkan dalam perilaku hidup sehari-hari. Selain itu, masih terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti riwayat keluarga, kebiasaan makan tidak sehat, konsumsi makanan tinggi kalori, rendahnya aktivitas fisik, pola gaya hidup, tingkat stress, tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua, kualitas tidur, dan demografi lainnya seperti usia dan jenis kelamin (Andayani & Ausrianti 2021).

Tabel 1. Hasil uji pengaruh intensitas penggunaan instagram terhadap variabel terikat

Variabel	Intensitas penggunaan instagram			
	Kota		Kabupaten	
	r	p-value	r	p-value
<i>Body dissatisfaction</i>	0,176	0,221	0,214	0,135
Perilaku makan	0,075	0,606	0,040	0,784
Penyimpangan perilaku makan	0,253	0,076	0,093	0,520
Status gizi	0,152	0,291	0,132	0,361

Pengaruh Body Dissatisfaction terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa *body dissatisfaction* memiliki pengaruh terhadap perilaku makan pada subjek kota dan kabupaten ($p=0,041; p=0,006$). *Body dissatisfaction* memiliki dampak terhadap perubahan perilaku makan seperti mengurangi makan dengan ekstrem, makan terlalu banyak yang ekstrem, perasaan menderita atau keprihatinan tentang berat atau bentuk tubuh yang ekstrem (Usman *et al.* 2021). Selain itu terdapat pengaruh antara *body dissatisfaction* dengan penyimpangan perilaku makan pada subjek kota dan kabupaten ($p=0,012; p=0,001$). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nohana *et al.* (2020), bahwa responden yang memiliki *body dissatisfaction* memiliki perilaku makan yang tidak sehat sebesar 68,7%. Selain itu, penelitian Tumenggung dan

Talibo (2018) menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body dissatisfaction* cenderung mengalami *eating disorders* sebesar 20,18%.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui terdapat pengaruh signifikan antara *body dissatisfaction* dengan status gizi pada subjek kota dan kabupaten ($p=0,041; p=0,000$). Selaras dengan penelitian Diffaputri dan Khomsan (2022), yang menunjukkan sebagian besar siswa SMA dengan status gizi gemuk memiliki persepsi *body image* negatif. Remaja putri yang memiliki tubuh gemuk cenderung membandingkan tubuhnya dengan standar sosial, baik yang dilihat secara langsung maupun melalui media sosial. Selain itu, pemikiran yang belum matang membuat remaja putri seringkali membuat perbandingan citra tubuh yang dianggap lebih baik darinya hingga menemukan kekurangan dalam tubuhnya (Gunardi 2019).

Tabel 2. Hasil uji pengaruh *body dissatisfaction* terhadap variabel terikat

Variabel	<i>Body dissatisfaction</i>			
	Kota		Kabupaten	
	r	p-value	r	p-value
Perilaku makan	0,290	0,041*	0,382	0,006*
Penyimpangan perilaku makan	0,355	0,012*	0,474	0,001*
Status gizi	0,631	0,000*	0,705	0,000*

Pengaruh Perilaku Makan terhadap Status Gizi. Perilaku makan adalah kebiasaan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan

gizi individu. Perilaku makan yang tidak baik pada remaja dapat menyebabkan risiko besar mengalami gangguan gizi (Agustini *et al.* 2021).

Tabel 3. Hasil uji pengaruh perilaku makan terhadap status gizi

Variabel	Status Gizi			
	Kota		Kabupaten	
	r	p-value	r	p-value
Perilaku makan	0,392	0,005*	0,239	0,094
Penyimpangan perilaku makan	0,304	0,032*	0,319	0,024*

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan perilaku makan terhadap status gizi pada subjek siswi SMA di kabupaten ($p=0,094$), namun ditemukan adanya pengaruh yang signifikan pada subjek siswi SMA yang berada di kota ($p=0,005$). Berbagai hasil penelitian menyebutkan bahwa karakteristik sosial ekonomi keluarga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan anak selain kebiasaan makan keluarga, dukungan orang tua terhadap pola makan sehat keluarga, dan lingkungan sosial budaya (Nurdiani *et al.* 2023). Menurut Benbaibeche *et al.* (2023), subjek dengan status gizi obesitas memiliki nilai *emotional* dan *external eating* yang tinggi sehingga menyebabkan konsumsi makanan yang berlebih. Dakin *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa keinginan makan-makanan tertentu seperti makanan tinggi karbohidrat, manis, tinggi lemak berhubungan positif dengan perilaku makan *external eating* dan indeks massa tubuh (IMT). Kemudian pada penelitian Nurdiani *et al.* (2023), ditemukan hubungan yang positif signifikan antara perilaku *restrained eating* dengan IMT. Hal tersebut sesuai dengan teori *restrained eating*, yaitu seseorang yang melewatkan jam makan menyebabkan pola makan tidak teratur sehingga terjadi kontra regulasi yang menyebabkan kenaikan berat badan.

Selain itu, masih terdapat beberapa perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja putri demi memperoleh bentuk tubuh impiannya seperti berpuasa, memuntahkan makanan yang

sudah dimakan, makan tidak teratur, dan diet yang ketat (Pace *et al.* 2018). Remaja akan merasa bangga, senang, bahkan puas ketika ia berhasil menahan untuk tidak makan ketika lapar. Jika hal ini terus berlanjut maka dapat mengakibatkan individu mengalami gangguan makan (*eating disorder*) (Krisnani *et al.* 2018). Berdasarkan Tabel 3, diketahui terdapat pengaruh signifikan antara penyimpangan perilaku makan dengan status gizi subjek kota dan kabupaten ($p=0,032$; $p=0,024$). Hasil tersebut selaras dengan penelitian Fitriana (2022), bahwa terdapat hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi remaja putri. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *eating disorders* yaitu genetik, kondisi biologis, *body dissatisfaction*, media sosial, stigma berat badan pada lingkungan sosial, *bullying*, kesepian, dan tuntutan karir. Gangguan psikologis lain juga muncul berdampingan dengan gangguan makan, seperti gangguan kecemasan dan gangguan *mood* sehingga hal tersebut mampu menyebabkan individu gagal memenuhi perannya (Permanasari dan Arbi 2022).

KESIMPULAN

Perbedaan karakteristik keluarga subjek kota dan kabupaten terdapat pada pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, dan jumlah pendapatan orang tua. Intensitas penggunaan instagram kedua kelompok subjek berada pada kategori *light user* dengan durasi rata-rata selama satu minggu 30–60 menit. Kedua kelompok

subjek sebagian besar memiliki persepsi *body dissatisfaction* (57%) dengan perilaku makan dominan *external eating* (68%). Sebanyak 12% siswi kota maupun kabupaten beresiko mengalami *eating disorders*. Status gizi pada kedua kelompok sebagian besar normal (69%), namun masih terdapat siswi yang berada pada status gizi *overweight* (15%) dan obesitas (11%). Berdasarkan uji pengaruh regresi linear tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan instagram terhadap *body dissatisfaction*, perilaku makan, dan status gizi. Namun ditemukan adanya pengaruh yang signifikan pada variabel *body dissatisfaction* terhadap perilaku makan dan status gizi, serta pengaruh yang signifikan pada perilaku makan terhadap status gizi.

Keterbatasan penelitian yang hanya mengulik satu media sosial dan tidak melakukan *recall* terhadap asupan zat gizi dapat menjadi saran bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, bagi instansi pemerintahan atau swasta dapat lebih meningkatkan kesadaran atau edukasi terhadap gizi dan psikologis remaja supaya generasi selanjutnya dapat memiliki wawasan pengetahuan dan menerapkan pedoman gizi seimbang sesuai anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan selaku dosen pembimbing yang turut membantu merancang dan mengevaluasi hasil data penelitian. Terima kasih kepada seluruh responden, enumerator, piha-pihak instansi terkait yang memudahkan jalannya penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini MPA, Yani MVW, Pratiwi MSA, Yuliyatni PCD. 2021. Hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *J Med Udayana*. 10(9):60-66. <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i9.P10>

Andayani R, Ausrianti R. 2021. Faktor-Faktor

yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*. 13(4):1111-1118. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1410>

[APJII] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2020. Laporan Survei Internet APJII 2019-2020. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 1-146. <https://apjii.or.id/survei>.

Aristantya EK, Helmi A. 2019. Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*. 5(2):114-128. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>

Aurellia A. 2020. Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri penggemar KPOP di komunitas A.R.M.Y Medan [skripsi]. Medan: Universitas Medan Area.

Benbaibeche H, Saidi H, Bounihi A, Koceir EA. 2023. Emotional and external eating styles associated with obesity. *J Eat Disord*. 11(67):1-7. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00797-w>

Cooper P, Taylor M, Cooper Z, Fairburn C. 1987. The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of eating Disorders*. 6:485-495. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)

Dakin C, Beaulieu K, Hopkins M, Gibbons C, Finlayson G, Stubbs RJ. 2023. Do eating behavior traits predict energy intake and body mass index? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 24(1):e13515. <https://doi.org/10.1111/obr.13515>

Diffaputri T, Khomsan A. 2022. Hubungan perilaku makan dan body image dengan status gizi siswa SMA di Kota Bogor [skripsi]. Bogor: IPB University.

Eprillia DM. 2022. Hubungan body image dengan perilaku makan menyimpang pada remaja: sebuah literature review. *J Kesehat komunitas Indones*. 18(2):467-475. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>

Firdausi A, Khomsan A, Rahman PH. 2022. Hubungan penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa IPB. *J Ilmu Gizi dan Diet*. 1(1):16-24. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>

Fitriana K. 2022. Hubungan eating disorder dan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status

- Gizi Remaja Putri. *Nutr Nutr Res Dev J.* 2(2):1-9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i2.58060>
- Ganesan S, Ravishankar SL, Ramalingam S. 2018. Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian J Community Med.* 43(Suppl 1):S42-S46. doi: 10.4103/ijcm.IJCM_62_18. PMID: 30686874. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_62_18
- Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. 1982. The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychol Med.* 12(4):871-8. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Grogan S. 2016. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Gunardi CHA. 2019. Hubungan antara tingkat penggunaan media sosial instagram dan body dissatisfaction pada remaja putri [skripsi]. Yogyakarta: Sanata Dharma University
- Kapisa MB, Bauw SA, Yap RA. 2021. Analisis tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan terhadap pendapatan kepala keluarga di Kampung Manbesak Distrik Biak Utara Provinsi Papua. *Lensa Ekon.* 15(01):131. <https://doi.org/10.30862/lensa.v15i01.145>
- [Permenkes] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. 2020.
- Kleemann M, Daalman S, Carbaat I, Anschutz D. 2018. Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology.* 21(1):93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Kotler P, Keller KL. 2012. *Marketing Management* 14th Edition. New Jersey: Prentice Hall.
- Krisnani H, Santoso MB, Putri D. 2018. Gangguan makan anorexia nervosa dan bulimia nervosa pada remaja. *Pros Penelit dan Pengabd Kpd Masy.* 4(3):390-447. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18618>
- Kristina E, Nugrahanti A, Maulani H, Kharin Herbawani C. 2020. Pengaruh media massa terhadap perilaku makan: systematic review. *Pros Semin Nas Kesehat Masy* 2020. 1(1):52-67.
- Legget KT, Cornier MA, Sarabia L, Delao EM, Mikulich-Gilbertson SK, Natvig C, Erpelding C, Mitchell T, Hild A, Kronberg E, Tregellas JR. 2023. Sex differences in effects of mood, eating-related behaviors, and BMI on food appeal and desire to eat: A cross-sectional survey study. *Nutrients.* 15(3):762. <https://doi.org/10.3390/nu15030762>
- Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1997. *Besar Subjek dalam Penelitian Kesehatan.* Purnomo D, penerjemah. Yogyakarta: UGM Press.
- Lestari A, Yogisutanti G, Sobariah E. 2017. Hubungan tingkat stres dan eating disorder dengan status gizi pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan.* 12(2):128-36. <https://doi.org/10.36051/jiki.v11i2.37>
- Maimunah S, Yohana S. 2021. Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota surabaya. *Character J Penelit Psikol.* 8(2):224-233.
- Maslakhah NM, Prameswari GN. 2021. Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih. *Indones J Public Heal Nutr.* 1(1):52-59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Mayora M, Wellyana W. 2022. Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku remaja desa lubuk langkap kabupaten bengkulu tengah. *Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan (JUPANK).* 2(2): 194-204.
- Monks FJ, Knoers AMP, Hadinoto SR. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya.* Siti, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nohana OC, Kusumawati A, Widjanarko B. 2020. Pengaruh media sosial dan ketidakpuasan tubuh pada perilaku diet mahasiswa Kota Semarang. *Media Kesehat Masy Indones.* 19(5):363-367. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.5.363-367>
- Nurdiani R, Rahman NA, Madanijah S. 2023. Perilaku makan tipe emotional, external dan restrained kaitannya dengan indeks massa tubuh mahasiswa. *J Ilmu Gizi dan Diet.* 2(1):59-65. <https://doi.org/10.25182/>

- jigd.2023.2.1.59-65
- Pace U D'Urso G, Zappulla C. 2018. Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support. *Appetite*. 1(121):77-82. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>
- Permanasari K, Arbi DKA. 2022. Pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan pada remaja. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment*. 2(1):776-788. <https://doi.org/10.20473/brpk.v2i1.36592>
- Rahman N, Utami N, Armawaty F. 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Pali. *Jurnal Preventif*. 7(1): 43-52.
- Roli T. 2017. Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. *KOMUNIKA*. 11(2):184-197. <https://doi.org/10.24090/komunika.v11i2.1365>
- Sabekti R. 2019. Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir [skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sakti BC, Yulianto M. 2018. Penggunaan media sosial instagram dalam pembentukan identitas diri remaja. *Interaksi Online*. 6(4):490-501.
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sefrina LR, Elvandari M, Rahmatunisa R. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan body image pada remaja di Karawang. *Nutrire Diaita*. 10(2):35-40.
- Sriati A, Hendrawati S. 2020. Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *J Nurs Care*. 3(1):41-53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Statista. 2021. Breakdown of social media users by age and gender in Indonesia as of January 2021. <https://www.statista.com/statistics/997297/indonesiabreakdown-social-media-users-age-gender/>
- Sumartini E, Ningrum A. 2022. Gambaran perilaku makan remaja. *J Ilm Kesehat Keris Husada*. 6(01):46-59.
- Sunartio L, Sukanto ME, Dianovinina K. 2012. Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*. 9(2):157-6. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Tittandi NA. 2022. Persepsi remaja terhadap perilaku emotional eating. *J Psikol Udayana*. 9(1):33-39. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p04>
- Tumenggung I, Talibo SD. 2018. Eating disorders pada siswa SMA di Kota Gorontalo. *Heal Nutr J*. IV(1):2549-7618.
- Usman F, Aryani F, Thalib SB. 2021. Perilaku body dissatisfaction dan penanganannya pada siswa. *Pinisi J Educ*.(2):1-11.
- Vander WJS. 2012. Unhealthy weight control behaviors among adolescents. *J Health Psychol*. 17(1):110-120. <https://doi.org/10.1177/1359105311409787>
- Van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. 1986. The dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behaviour. *Int J Eat Disord*. 5(2):295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E, Gutiérrez-Maldonado J, Ferrer-García M, Botella C, Baños R. 2013. Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*. 66:20-5. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>