

Hubungan *Body Image*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja

Correlations of Body Image, Social Media Intensity, Diet Quality, Physical Activity, and Nutritional Status in Adolescents

Resa Ana Dina* dan Nazwa Aulia Rahman

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

*Penulis koresponden: resaanadina@apps.ipb.ac.id

Diterima: 19 April 2025

Direvisi: 26 Mei 2025

Disetujui: 5 Juni 2025

ABSTRACT

Adolescence is a critical period characterized by significant biological changes and extensive exposure to ideal body standards on social media, which can influence body image and nutritional status. This study aims to analyze the correlation between social media usage intensity, body image, diet quality, physical activity, and nutritional status among adolescents at SMAN 1 Bogor. A cross-sectional design was employed with 87 students selected through purposive sampling. Data were collected through direct measurements, structured interviews, and questionnaires. Body image perception data were measured using the Body Shape Questionnaire (BSQ), social media use intensity was measured using the Social Media Use Intensity Scale (SIPMS), diet quality was measured using the Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A), and physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). Meanwhile, nutritional status data were obtained through direct anthropometric measurements. The results showed that 53% of subjects were categorized as heavy social media users, 60% had a positive body image, 41% engaged in moderate physical activity, and 70% had good nutritional status. The average Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A) score was 40.7%, indicating poor diet quality. Statistical analysis revealed a significant correlation between social media usage intensity and body image ($p<0.05$), as well as between body image and nutritional status ($p<0.05$). However, no significant correlation was found between body image and diet quality or physical activity, nor between physical activity and diet quality with nutritional status ($p>0.05$). These findings highlight the need for more comprehensive interventions to promote healthy behaviors and positive self-perception among adolescents.

Keywords: *body image; diet quality; nutritional status; physical activity; social media*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai oleh perubahan biologis yang signifikan serta paparan luas terhadap standar tubuh ideal di media sosial, yang dapat mempengaruhi citra tubuh dan status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, citra tubuh, kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bogor. Studi ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan 87 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran langsung, wawancara terstruktur, dan kuesioner. Data persepsi *body image* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ), intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS), kualitas diet diukur menggunakan *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A), dan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire Short-Form* (IPAQ-SF). Sedangkan, data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53% subjek termasuk dalam kategori pengguna media sosial berat, 60% memiliki citra tubuh positif, 41% memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan 70% memiliki status gizi yang baik. Skor rata-rata *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A) sebesar 40,7%, menunjukkan kualitas diet yang buruk. Analisis statistik menemukan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial

dengan citra tubuh ($p<0,05$), serta antara citra tubuh dengan status gizi ($p<0,05$). Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara citra tubuh dengan kualitas diet dan aktivitas fisik, maupun antara aktivitas fisik dan kualitas diet dengan status gizi ($p>0,05$). Hasil ini menekankan pentingnya intervensi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan perilaku kesehatan dan persepsi diri yang positif pada remaja.

Kata kunci: aktivitas fisik; citra tubuh; kualitas diet; media sosial; status gizi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan (Nariswari dan Satiningsih 2023). Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10–19 tahun, dengan fase ini menjadi krusial karena melibatkan pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan intelektual dan emosional yang kompleks (Amdadi *et al.* 2021). Selain itu, remaja mulai mengenal konsep diri, memahami dunia sosial, dan mengembangkan citra tubuh yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk media sosial (Aulia *et al.* 2022). Status gizi remaja merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas, dan kesehatan jangka panjang (Muchtar *et al.* 2022). Sayangnya, banyak remaja memiliki pola makan yang tidak seimbang, dengan asupan nutrisi yang tidak sesuai kebutuhan, yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari (Prameswari *et al.* 2022).

Perubahan fisik dan sosial pada remaja juga berkontribusi terhadap pembentukan *body image* atau citra tubuh, yang merupakan persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri (Dogan *et al.* 2018). Tekanan sosial serta paparan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi persepsi ini, sering kali menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* (Ammar dan Nurmala 2019). Remaja yang mengalami *body image* negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau gangguan pola makan, serta aktivitas fisik berlebihan yang dapat mempengaruhi status gizi mereka (Prameswari *et al.* 2022). Studi sebelumnya menunjukkan hubungan yang bervariasi antara *body image*, status gizi, dan pola makan pada remaja, dengan beberapa penelitian melaporkan adanya korelasi signifikan (Marlina dan Ernalia 2020). Sementara yang lain tidak menemukan hubungan yang kuat (Juzailah dan Ilmi 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image*, intensitas penggunaan media sosial, kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bogor. Dengan memahami hubungan antara faktor-faktor ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh media sosial terhadap pola hidup sehat dan status gizi remaja, serta menjadi dasar dalam perancangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yang memungkinkan observasi semua variabel dalam satu waktu tanpa adanya intervensi terhadap subjek penelitian. Studi dilakukan di SMAN 1 Bogor, yang dipilih secara purposif berdasarkan karakteristik sosial ekonomi perkotaan yang cukup baik, sehingga akses terhadap media sosial merata di kalangan remaja. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara *body image* dan kualitas diet di sekolah ini. Pengumpulan data berlangsung selama Mei 2024.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Bogor dengan populasi sebanyak 1027 siswa (Kemendikbud 2023). Karena keterbatasan perizinan, subjek dipilih dari kelas XI-4, XI-7, dan XI-8 dengan total 95 siswa. Teknik *purposive sampling* digunakan dengan kriteria inklusi meliputi siswa aktif di SMAN 1 Bogor, berusia 16–18 tahun, dalam kondisi sehat, menggunakan media sosial minimal satu bulan terakhir, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang menjalani diet khusus karena kondisi medis tertentu dan mereka yang tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Jumlah subjek minimum dihitung menggunakan rumus Lemeshow *et al.* (1997) berdasarkan prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia (27,2%) (Kemenkes RI 2018). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah subjek minimum yang diperlukan adalah 71 siswa. Untuk mengantisipasi kemungkinan *low participation rate* dan bias data, jumlah subjek ditingkatkan sebesar 10%, sehingga jumlah akhir yang dibutuhkan adalah 78 siswa. Dari total 94 siswa yang memberikan *informed consent*, tujuh siswa memenuhi kriteria eksklusi, menghasilkan total 87 siswa yang dianalisis dalam penelitian ini. Studi ini telah memperoleh sertifikat laik etik dari Komisi Etik Penelitian IPB University dengan nomor 1191/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2024.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui pengukuran antropometri, wawancara, dan pengisian kuesioner. Karakteristik subjek dan keluarga dikumpulkan menggunakan kuesioner *self-administered*, mencakup usia, jenis kelamin, kondisi diet, uang saku, pendapatan orang tua, pekerjaan orang tua, dan tingkat pendidikan orang tua. Pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital serta *stature* meter untuk menentukan status gizi subjek. Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari instrumen Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial oleh Melawati (2021). Pada modifikasi ini juga telah dilakukan uji reliabilitas serta validitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,728. Persepsi *body image* dinilai menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Kualitas diet dikaji melalui metode *food recall* 2×24 jam yang dikonversi menjadi skor *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A). Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF).

Pengolahan dan analisis data

Proses pengolahan data meliputi pengeditan (*editing*), pengkodean (*coding*), pemasukan data (*entry*), dan analisis data. Data yang telah dikumpulkan disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara univariat, bivariat, serta multivariat menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 26.0. Analisis univariat dilakukan untuk setiap variabel penelitian dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta nilai rata-rata dan standar deviasi untuk variabel numerik. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik subjek penelitian, termasuk variabel independen seperti intensitas penggunaan media sosial, *body image*, kualitas diet, dan aktivitas fisik, serta variabel dependen yaitu status gizi pada remaja di SMAN 1 Bogor.

Instrumen Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial berisikan pertanyaan *favourable* dan *unfavorable* yang terdiri dari 4 aspek, yaitu perhatian (isi), penghayatan (fitur), durasi, dan frekuensi. Skala yang digunakan pada kuesioner ini adalah Skala Likert meliputi jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan skor berturut-turut 4-1 untuk pertanyaan *favourable* dan 1-4 untuk pertanyaan *unfavorable*. Subjek dikategorikan *heavy user* jika memiliki skor lebih dari sama dengan median atau *mean* data berdasarkan dari sebaran data yang diperoleh dan sebaliknya. Selanjutnya, *Body Shape Questionnaire* (BSQ) terdiri dari 34 pertanyaan mengenai persepsi bentuk tubuh dan penampilan seseorang yang dirasakan selama empat minggu terakhir. Total skor minimum untuk BSQ adalah 34 dan total skor maksimumnya adalah 204. Hasil skor BSQ kemudian diinterpretasikan menjadi *body image positive* jika skor <80 dan *body image negative* jika skor ≥80 (Copper *et al.* 1987).

Penilaian kualitas diet menggunakan indeks DQI-A memiliki 3 komponen penilaian yaitu kualitas (DQ), keberagaman (DD), dan keseimbangan (DE). Ketiga komponen penilaian pada DQI-A tersebut kemudian dirata-ratakan sehingga diperoleh skor DQI-A yang berada pada rentang -33 sampai 100%. Semakin tinggi nilai DQI-A maka semakin baik kualitas konsumsi pangan seseorang (Vyncke *et al.* 2013). Dalam penelitian ini, kualitas diet diukur menggunakan *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A) yang telah disesuaikan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014 untuk remaja usia 16–18 tahun, berdasarkan data *food recall* 2x24 jam yang dinilai lebih akurat dibandingkan dengan metode 1x24 jam (Ma *et al.* 2009). Selanjutnya, *International Physical Activity Questionnaire Short-Form* (IPAQ-SF) menggunakan *satuan metabolic equivalents of task* (MET) untuk mengukur energi aktivitas. Kategori aktivitas fisik ringan ketika skor total MET <600 MET/menit/minggu, kategori sedang ketika skor total MET ≥600 MET/menit/minggu,

dan kategori berat ketika total MET \geq 1500 MET/menit/minggu (IPAQ 2005). Selanjutnya, variabel status gizi dikategorikan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U).

Analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan hasil uji normalitas data, di mana uji *Pearson* atau *Spearman* digunakan untuk korelasi antarvariabel kuantitatif, sedangkan uji *Chi-square* digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel kategorik. Tabel silang digunakan untuk menganalisis hubungan antara *body image*, intensitas penggunaan media sosial, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Penelitian ini melibatkan 87 siswa SMAN 1 Kota Bogor yang memenuhi kriteria inklusi dan menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian. Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan (55,2%) dan berusia 17 tahun (69,0%), sesuai dengan target kelas XI yang secara demografis didominasi kelompok usia tersebut. Mayoritas responden memiliki uang saku harian sebesar Rp20.000,00–Rp50.000,00 (55,2%), mencerminkan kisaran uang saku yang umum bagi siswa di sekolah ini. Sebanyak 90,8% subjek tidak menjalani diet khusus, sementara 9,2% lainnya melakukan diet seperti *intermittent fasting*, defisit kalori, dan *bulking*, dengan motivasi yang bervariasi antara penurunan berat badan dan peningkatan massa otot. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik sosiodemografis dan perilaku diet remaja dipengaruhi oleh dinamika usia, jenis kelamin, serta alokasi ekonomi keluarga yang berperan dalam pola konsumsi dan persepsi tubuh.

Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga. Karakteristik sosial ekonomi keluarga dalam penelitian ini mencakup tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan orang tua subjek. Mayoritas ayah (89,7%) dan ibu (78,2%) memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi, yang menunjukkan bahwa orang tua subjek memiliki latar belakang pendidikan yang relatif tinggi. Tingkat pendidikan orang tua, terutama ibu, berperan penting dalam praktik pengasuhan dan pemberian makan anak, yang berdampak pada status gizi anak. Sebagian besar ayah bekerja sebagai pegawai swasta (40,2%), sedangkan sebagian besar ibu tidak bekerja atau memiliki pekerjaan lain (42,5%), yang menunjukkan variasi peran gender dalam kontribusi ekonomi keluarga. Sebagian besar ayah memiliki penghasilan \geq Rp4.600.000,00 per bulan (89,7%), sementara penghasilan ibu sebagian besar berada di bawah angka tersebut (55,2%). Penghasilan keluarga yang tinggi berkaitan erat dengan kemampuan membeli makanan bergizi dan beragam, yang dapat memengaruhi kualitas konsumsi pangan anak dan mendukung status gizi yang optimal. Secara keseluruhan, latar belakang sosial ekonomi keluarga subjek dalam penelitian ini cenderung mendukung kecukupan gizi anak melalui akses terhadap pendidikan, pekerjaan yang stabil, dan pendapatan yang relatif tinggi.

Body Image. *Body image* merupakan konsep psikologis multidimensi yang mencerminkan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya, baik secara positif maupun negatif (Ammar dan Nurmala 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, mayoritas subjek memiliki *body image* positif (59,8%), namun terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p<0,05$), di mana 76,9% laki-laki memiliki *body image* positif, sedangkan 54,2% perempuan justru menunjukkan *body image* negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Al-maida (2024) yang juga menemukan proporsi *body image* positif lebih tinggi pada laki-laki (56%) dibandingkan perempuan (51,2%). Faktor jenis kelamin diketahui memengaruhi persepsi *body image*. Menurut Agustiningsih (2019) permasalahan *body image* paling kuat terjadi pada remaja usia 16–19 tahun, terutama usia 17 tahun, dengan perempuan menunjukkan penurunan harga diri yang lebih parah dibanding laki-laki (Tenkorang dan Okyere 2021; Tort-Nasarre *et al.* 2021). Paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistik juga menjadi risiko bagi kedua jenis kelamin dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Nariswari dan Satiningsih 2023). Persepsi *body image* memainkan peran penting dalam kehidupan individu; *body image* positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan sosial (Sari dan Suarya 2018), sedangkan *body image* negatif berisiko menurunkan kepercayaan diri, memicu depresi, kebiasaan makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, hingga menurunnya prestasi akademik dan karir (Torres *et al.* 2022).

Intensitas Penggunaan Media Sosial. Intensitas penggunaan media sosial mencerminkan seberapa sering individu mengakses dan menggunakan media sosial, yang dapat dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Ajzen 2005 dalam Achmad dan Dewi 2022). Hasil menunjukkan bahwa 52,9% remaja termasuk dalam kategori *heavy user* dan 47,1% lainnya *light user*, dengan

perempuan lebih banyak berada pada kategori *heavy user* (66,7%) dibandingkan laki-laki (35,9%), perbedaan yang signifikan secara statistik ($p<0,05$). Fenomena ini dapat dijelaskan oleh kecenderungan perempuan yang lebih tinggi dalam mengekspresikan diri dan kebutuhan akan validasi sosial, terutama melalui platform berbasis foto (Handikasari *et al.* 2018). Temuan ini sejalan dengan data SUSENAS 2019 yang menunjukkan bahwa pelajar usia 15–24 tahun merupakan kelompok pengguna internet terbanyak di Indonesia (83,58%) (BPS 2019), serta studi Nabilah *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja tergolong *heavy user* internet (77,6%). Selain itu, berbagai motif mendorong remaja menggunakan media sosial, seperti mengikuti tren, memperoleh informasi, memperluas koneksi sosial, berkomunikasi, hingga berwirausaha (Felita *et al.* 2016), menegaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sosial dan digital remaja masa kini.

Tabel 1. Sebaran data berdasarkan jenis kelamin subjek

| Klasifikasi | Laki-laki (n=39) | | Perempuan (n=48) | | Total (n=87) | | p-value |
|---|---------------------|------|---------------------|------|------------------|------|---------------------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Sebaran subjek berdasarkan skor <i>body image</i> | | | | | | | |
| <i>Body image</i> positif (<80) | 30 | 76,9 | 22 | 45,8 | 52 | 59,8 | |
| <i>Body image</i> negatif (≥ 80) | 9 | 23,1 | 26 | 54,2 | 35 | 40,2 | 0,002 ^{a*} |
| Median (25,75 persentil) | 61 (48,76) | | 85 (58,111) | | 74 (55,100) | | |
| Skor intensitas penggunaan media sosial | | | | | | | |
| <i>Heavy user</i> (≥ 29) | 14 | 35,9 | 32 | 66,7 | 46 | 52,9 | |
| <i>Light user</i> (<29) | 25 | 64,1 | 16 | 33,3 | 41 | 47,1 | 0,010 ^{a*} |
| Median (25,75 persentil) | 26 (25,30) | | 30 (27,32) | | 29 (25,32) | | |
| Sebaran kategori kualitas diet subjek | | | | | | | |
| <i>Need improvement</i> | 18 | 46,2 | 22 | 45,8 | 39 | 44,8 | |
| <i>Good</i> | 21 | 53,8 | 26 | 54,2 | 48 | 55,2 | 0,234 ^b |
| Mean \pm SD | 42,1 \pm 9,1 | | 39,6 \pm 10,1 | | 40,7 \pm 9,7 | | |
| Sebaran subjek berdasarkan kategori sktivitas fisik (MET/menit/minggu) | | | | | | | |
| Ringan (<600) | 4 | 10,3 | 19 | 39,6 | 23 | 26,4 | |
| Sedang (600- <1500) | 18 | 46,2 | 18 | 37,5 | 36 | 41,4 | 0,001 ^{a*} |
| Berat (≥ 1500) | 17 | 43,6 | 11 | 22,9 | 28 | 32,2 | |
| Median (25, 75 persentil) | 1398 (1011, 2009) | | 749 (407, 1432) | | 1040 (590, 1707) | | |
| Sebaran data status gizi subjek | | | | | | | |
| Gizi kurang | 4 | 10,3 | 3 | 6,3 | 7 | 8,0 | |
| Gizi baik | 25 | 64,1 | 36 | 75,0 | 61 | 70,1 | 0,402 ^b |
| Gizi lebih | 10 | 25,6 | 9 | 18,8 | 19 | 21,8 | |
| Mean \pm SD | -0,29 \pm 1,51 | | -0,03 \pm 1,30 | | -0,15 \pm 1,40 | | |

Keterangan: ^aUji beda Mann Whitney, ^buji beda Independent Sample T-test, *Berbeda signifikan ($p<0,05$)

Kualitas Diet. Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini tidak hanya menuntut kecukupan secara kuantitas, tetapi juga kualitas makanan yang baik. Kualitas diet, yang mencerminkan variasi dan keseimbangan konsumsi kelompok pangan sesuai dengan rekomendasi diet, menjadi indikator penting dalam menilai pola makan remaja (Dalwood *et al.* 2020; Mulyani *et al.* 2020).

Berdasarkan Tabel 2, hasil konsumsi subjek menunjukkan bahwa dari tujuh kelompok pangan yang dianjurkan, hanya kelompok lauk hewani yang sesuai dengan rekomendasi. Sebaliknya, konsumsi air, karbohidrat, lauk nabati, sayur, buah, dan minyak masih jauh dari anjuran, di mana konsumsi sayur dan buah tergolong sangat rendah (0,2 porsi), sejalan dengan data Kemenkes RI (2018) yang menunjukkan bahwa 95,5% penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Rendahnya konsumsi ini sebagian besar disebabkan oleh preferensi rasa, keterbatasan ketersediaan, serta kebiasaan konsumsi yang tidak sehat (Siregar dan Rahmy

2022). Subjek juga menunjukkan kecenderungan lebih memilih minuman selain air putih seperti teh dan minuman kemasan, yang mengakibatkan asupan air putih tidak mencukupi, dan berisiko menyebabkan dehidrasi (Salim dan Taslim 2021). Konsumsi karbohidrat, terutama pada subjek perempuan, juga berada di bawah anjuran, yang mencerminkan kecenderungan defisit konsumsi makronutrien (Irwanda *et al.* 2023). Sementara itu, konsumsi lauk nabati terbatas pada jenis pangan seperti tahu dan tempe. Di sisi lain, kelompok pangan tidak dianjurkan seperti makanan ringan dan gula dikonsumsi dalam jumlah berlebih, yang menunjukkan kecenderungan remaja terhadap makanan tinggi lemak dan gula karena faktor cita rasa dan ketersediaan (Virlita *et al.* 2015; Maziyah *et al.* 2023).

Tabel 2. Rata-rata porsi konsumsi setiap kelompok pangan subjek

| No | Kelompok pangan | Anjuran (porsi) ^a | konsumsi | Rata-rata konsumsi | total | Kesesuaian |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------|--------------------|-------|--------------|
| Recommendation foods | | | | | | |
| 1. | Air (ml) | 2150–23000 | | 1061,5±494,1 | | Tidak sesuai |
| 2. | Sumber karbohidrat | 5–8 | | 3,1±1,3 | | Tidak sesuai |
| 3. | Lauk hewani | 3 | | 3,4±1,9 | | Sesuai |
| 4. | Lauk nabati | 3 | | 0,4±0,8 | | Tidak sesuai |
| 5. | Sayur | 3 | | 0,2±0,3 | | Tidak sesuai |
| 6. | Buah | 4 | | 0,2±0,4 | | Tidak sesuai |
| 7. | Minyak | 5–6 | | 3,9±2,0 | | Tidak sesuai |
| Non-recommendation foods | | | | | | |
| 8. | Makanan ringan, gula, permen (g) | <50 | | 76,2±81,4 | | Tidak sesuai |
| 9. | Minuman manis dan jus buah (ml) | <300 | | 149,2±161,3 | | Sesuai |

DQI-A mengukur kualitas diet berdasarkan tiga komponen utama, yaitu *dietary quality* (kualitas asupan), *dietary diversity* (keragaman asupan), dan *dietary equilibrium* (keseimbangan asupan), yang masing-masing dinilai dalam rentang 0–100%, kecuali *dietary quality* yang dapat berkisar antara -100% hingga 100% (Vyncke *et al.* 2013). Skor total DQI-A diperoleh dari rata-rata ketiga komponen tersebut, dengan skor lebih tinggi menunjukkan kualitas diet yang lebih baik.

Tabel 3. Rata-rata subjek berdasarkan komponen DQI-A

| Klasifikasi | Laki-laki (n=39) | Perempuan (n=48) | Total (n=87) | p-value |
|--------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|--------------------|
| | Rata-rata±SD | Rata-rata±SD | Rata-rata±SD | |
| Dietary Quality (DQ) | 52,0±18,9 | 52,2±19,3 | 52,1±19,0 | 0,980 ^a |
| Dietary Diversity (DD) | 49,5±8,1 | 45,6±9,4 | 47,3±9,0 | 0,066 ^a |
| Dietary Equilibrium (DE) | 24,9±8,4 | 20,9±8,1 | 22,7±8,4 | 0,053 ^a |
| Skor DQI-A | 42,1±9,1 | 39,6±10,1 | 40,7±9,7 | 0,234 ^b |
| Min-maks Skor DQI-A | 21,0 – 56,0 | 7,0 – 59,0 | 7,0 – 59,0 | |

Keterangan: ^aUji beda Mann Whitney, ^buji beda Independent Sample T-test, *Berbeda signifikan (p<0,05)

Berdasarkan Tabel 3, subjek memiliki rata-rata skor *dietary quality* sebesar 52,1%, tanpa perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan, mencerminkan pemilihan makanan yang cukup baik meskipun konsumsi pangan rendah densitas energi seperti sayur dan buah masih kurang. Skor *dietary diversity* juga belum optimal (47,3%), menandakan rendahnya keragaman pangan yang dikonsumsi subjek, yang mayoritas hanya mencakup 0–3 kelompok pangan dari kategori yang dianjurkan, menunjukkan ketidakterpenuhan kecukupan gizi esensial (Yuliati *et al.* 2023). Komponen dengan skor terendah adalah *dietary equilibrium* (22,7%), yang menunjukkan bahwa subjek belum mampu menjaga keseimbangan antara konsumsi pangan yang cukup dan yang berlebihan, yang berisiko menimbulkan masalah gizi (Muliani *et al.* 2023). Dengan demikian, meskipun kualitas pemilihan makanan tergolong cukup baik, pola konsumsi remaja masih

menunjukkan keragaman yang rendah dan ketidakseimbangan dalam asupan, yang secara keseluruhan tercermin dari skor DQI-A rata-rata sebesar 40,7%. Penelitian Briawan dan Miskiyah (2022) pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN 5 Bogor memperoleh rata-rata skor DQI-A sebesar 52,6%. Berdasarkan nilai tersebut, rata-rata skor keseluruhan kualitas diet pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan penelitian sebelumnya dengan subjek dan lokasi yang hampir serupa.

Aktivitas Fisik. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi secara signifikan dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental serta mempertahankan kualitas hidup (Romadhon *et al.* 2022). Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan sebagian besar subjek (41,4%) berada dalam kategori aktivitas fisik sedang dengan median 1040 MET/menit/minggu. Subjek laki-laki umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (46,2%) dan berat (43,6%). Sebaliknya, sebagian besar subjek perempuan berada dalam kategori aktivitas fisik ringan (39,6%). Uji Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin ($p<0,05$), dengan laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Aktivitas fisik berat yang dilaporkan subjek antara lain *work out*, basket, dan futsal; aktivitas sedang meliputi bersepeda, *jogging*, serta pekerjaan rumah seperti menyapu dan mengepel; sedangkan aktivitas ringan berupa berjalan kaki ke sekolah atau halte. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih dominan dalam aktivitas fisik sedang hingga berat, sedangkan perempuan lebih banyak melakukan aktivitas ringan (Bachtiar *et al.* 2023). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh preferensi jenis aktivitas fisik, di mana laki-laki lebih menyukai olahraga kompetitif, latihan kekuatan, dan aerobik, sedangkan perempuan cenderung memilih aktivitas ringan dan rekreatif seperti berjalan kaki (Mao *et al.* 2020).

Tabel 4. Hubungan intensitas penggunaan media sosial, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan body image

| Variabel | Body Image | | | | | | p-value | r | | |
|---|-------------------|------|-------------------|------|-----------------|------|---------------------|--------|--|--|
| | Negatif (n=35) | | Positif (n=52) | | Total (n=87) | | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | | |
| Intensitas penggunaan media sosial | | | | | | | | | | |
| <i>Heavy user</i> | 27 | 77,1 | 19 | 36,5 | 46 | 52,9 | 0,000 ^{a*} | 0,473 | | |
| <i>Light user</i> | 8 | 22,9 | 33 | 63,5 | 41 | 47,1 | | | | |
| Kualitas Diet | | | | | | | | | | |
| <i>Need improvement</i> | 19 | 48,7 | 16 | 33,3 | 35 | 40,2 | 0,258 ^a | -0,123 | | |
| <i>Good</i> | 20 | 51,3 | 32 | 66,7 | 52 | 59,8 | | | | |
| Aktivitas Fisik | | | | | | | | | | |
| <i>Ringan</i> | 11 | 31,4 | 12 | 23,0 | 23 | 26,4 | | | | |
| <i>Sedang</i> | 16 | 45,7 | 20 | 38,5 | 36 | 41,4 | 0,187 ^a | -0,143 | | |
| <i>Berat</i> | 8 | 22,9 | 20 | 38,5 | 28 | 32,2 | | | | |

Keterangan: ^auji korelasi Spearman, *Berhubungan signifikan ($p<0,05$)

Status Gizi. Status gizi merupakan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan, serta menjadi indikator penting dalam mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi, khususnya pada masa pertumbuhan remaja (Lembong 2018). Status gizi yang optimal berperan penting dalam menunjang kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas sumber daya manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (70,1%) berada dalam kategori status gizi baik, dengan rincian 64% pada laki-laki dan 75% pada perempuan. Hasil uji beda menggunakan *Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara status gizi berdasarkan jenis kelamin ($p>0,05$), selaras dengan temuan Rahmawati dan Riyadi (2023) yang menyatakan tidak adanya perbedaan signifikan pada status gizi remaja usia 10–18 tahun berdasarkan jenis kelamin. Meskipun mayoritas subjek tergolong bergizi baik, persentasenya masih lebih rendah dibandingkan prevalensi gizi baik remaja usia 16–18 tahun di Kota Bogor menurut data Riset Kesehatan

Dasar Jawa Barat tahun 2018, yaitu sebesar 81,9% (Kemenkes RI 2019). Sebaliknya, prevalensi gizi lebih dalam studi ini (21,8%) tercatat lebih tinggi dibandingkan data Kota Bogor (12,4%) berdasarkan Riskesdas yang sama, yang kemungkinan disebabkan oleh pola konsumsi yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan ringan, gula, dan permen. Hal ini sejalan dengan temuan Seema *et al.* (2021), yang mengidentifikasi gaya hidup sedentari, peningkatan konsumsi makanan olahan, dan penurunan aktivitas fisik sebagai faktor risiko utama gizi lebih pada remaja.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Body Image. Media sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap citra tubuh, terutama melalui eksposur berulang terhadap standar penampilan tubuh ideal yang diperlihatkan oleh selebriti, *public figure*, hingga teman sebaya di berbagai *platform digital*. Stereotipe yang ditampilkan dalam media sosial cenderung mendorong individu, khususnya remaja, untuk melakukan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi cara pandang terhadap tubuh mereka sendiri (Sutini *et al.* 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *body image* remaja. Berdasarkan hasil tabulasi silang, mayoritas subjek dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi (*heavy user*) memiliki *body image* negatif (77,1%), sementara mayoritas subjek dengan intensitas rendah (*light user*) memiliki *body image* positif (63,5%). Uji korelasi *Spearman* menunjukkan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* ($p=0,000$), dengan koefisien korelasi sebesar 0,473 yang menunjukkan hubungan searah, yaitu semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin negatif citra tubuh yang dirasakan. Temuan ini konsisten dengan studi Hasanah dan Hidayati (2021) yang juga menemukan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan persepsi negatif terhadap *body image* ($r=0,539$; $p=0,000$). Secara umum, media sosial memiliki pengaruh negatif yang lebih besar terhadap *body image*, terutama pada perempuan, karena kemudahan akses terhadap konten bertema tubuh ideal serta potensi perbandingan sosial yang tinggi melalui fitur-fitur seperti *hashtag* (Sutini *et al.* 2022).

Hubungan Kualitas Diet dengan Body Image. *Body image* yang negatif, yang sering kali disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, mendorong remaja untuk mengadopsi gaya hidup yang kurang sehat seperti gangguan makan (*eating disorder*) dan perilaku diet ekstrem lainnya (Prameswari *et al.* 2022). Ketidakpuasan tersebut juga dapat memicu tindakan seperti olahraga berlebihan, defisit kalori yang tidak terkontrol, hingga konsumsi pil diet sebagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh ideal (Mun *et al.* 2022). Akibatnya, individu dengan *body image* negatif sering kali memiliki status gizi yang tidak normal sebagai hasil dari pemilihan makanan yang tidak tepat dan pola makan yang tidak seimbang (Nurleli 2019). Namun, berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* yang ditampilkan pada Tabel 5, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *body image* dan kualitas diet ($p=0,258$; $r=-0,123$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Jackson *et al.* (2024) yang juga menyimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara persepsi citra tubuh dengan kualitas diet remaja. Kualitas diet pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pengaruh keluarga, teman sebaya, lingkungan, serta aksesibilitas terhadap makanan (Purwati 2023). Selain itu, pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membentuk kualitas diet yang lebih baik melalui pengaruh terhadap strategi komunikasi dan perilaku makan yang sesuai dengan rekomendasi kesehatan (Meilawati 2022). Banyak remaja yang lebih memprioritaskan kuantitas makanan dibandingkan kualitas gizi, sehingga dalam usaha menurunkan berat badan, mereka cenderung hanya mengurangi porsi makan atau membatasi jenis makanan yang dikonsumsi tanpa mempertimbangkan aspek keseimbangan gizi (Halimayah dan Dewi 2024).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Body Image. Salah satu aspek penting dari *body image* adalah persepsi terhadap bentuk tubuh, yang dapat mendorong remaja untuk mengubah penampilannya melalui berbagai cara, termasuk aktivitas fisik. Remaja dengan *body image* negatif cenderung melakukan aktivitas fisik secara berlebihan sebagai upaya memperbaiki penampilan fisik (Ritan *et al.* 2018). Namun, berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* yang ditunjukkan dalam Tabel 5, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *body image* dengan aktivitas fisik pada subjek penelitian ini ($p=0,187$; $r=-0,143$). Temuan ini berbeda dengan penelitian Octaviano *et al.* (2021) yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara keduanya ($p=0,005$). Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh pola aktivitas fisik yang relatif seragam di antara subjek, baik yang memiliki *body image* positif maupun negatif. Mayoritas subjek melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama hari sekolah, seperti kegiatan belajar di kelas, istirahat, serta olahraga pada jam pelajaran tertentu. Hanya sebagian kecil dari mereka yang melaksanakan aktivitas fisik lebih berat di luar

jam sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler atau olahraga di waktu luang. Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh bukan merupakan satu-satunya determinan aktivitas fisik remaja. Faktor lain seperti pengaruh lingkungan sosial dan motivasi individu juga memiliki kontribusi penting terhadap tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Leng *et al.* 2020).

Tabel 5. Hubungan *body image*, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi

| Variabel | Status gizi | | | | | | | | <i>p-value</i> | <i>r</i> | | |
|------------------------|----------------------|------|---------------------|------|----------------------|------|-----------------|------|---------------------|----------|--|--|
| | Gizi kurang (n=7) | | Gizi baik (n=41) | | Gizi lebih (n=19) | | Total (n=87) | | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | | | | |
| Body image | | | | | | | | | | | | |
| Negatif | 0 | 0,0 | 21 | 34,4 | 14 | 73,7 | 35 | 40,2 | 0,000 ^{a*} | 0,629 | | |
| Positif | 7 | 100 | 40 | 65,6 | 5 | 26,3 | 52 | 59,8 | | | | |
| Kualitas diet | | | | | | | | | | | | |
| Need improvement | 4 | 57,1 | 24 | 39,3 | 11 | 57,9 | 39 | 44,8 | 0,349 ^b | 0,102 | | |
| Good | 3 | 42,9 | 37 | 60,7 | 8 | 42,1 | 48 | 55,2 | | | | |
| Aktivitas fisik | | | | | | | | | | | | |
| Ringan | 2 | 28,6 | 16 | 26,2 | 5 | 26,3 | 23 | 26,4 | | | | |
| Sedang | 3 | 42,9 | 23 | 37,7 | 10 | 52,6 | 36 | 41,4 | 0,283 ^a | -0,116 | | |
| Berat | 2 | 28,6 | 22 | 36,1 | 4 | 21,1 | 28 | 32,2 | | | | |

Keterangan: ^auji korelasi Spearman, ^buji korelasi Pearson, *Berhubungan signifikan ($p<0,05$)

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi. *Body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang sering kali dipengaruhi oleh kecenderungan untuk menilai tubuh lebih besar dari ukuran sebenarnya, sehingga memicu ketidakpuasan terhadap tubuh dan dorongan untuk menurunkan berat badan secara tidak sehat, seperti diet ekstrem atau pengurangan porsi makan secara drastis (Ripta *et al.* 2023). Kondisi ini dapat berdampak pada status gizi remaja. Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman yang disajikan pada Tabel 5, terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi ($p=0,000$; $r=0,629$), menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *body image* (semakin negatif persepsi tubuh), maka semakin tinggi pula nilai IMT/U subjek. Subjek dengan status gizi lebih cenderung memiliki *body image* negatif (73,7%), sementara subjek dengan status gizi baik cenderung memiliki *body image* positif (65,6%). Temuan ini konsisten dengan penelitian Halimayah dan Dewi (2024) yang menunjukkan hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi ($p=0,037$). Individu dengan *body image* positif umumnya merasa puas dan percaya diri terhadap tubuhnya, sedangkan individu dengan *body image* negatif kerap mengalami ketidakpuasan, kecemasan, dan rendah diri terhadap bentuk tubuhnya (Ripta *et al.* 2023). Keinginan untuk memenuhi standar tubuh ideal dapat mendorong perubahan pola makan, yang pada akhirnya berdampak terhadap status gizi (Amir 2023).

Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi. Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, menjadikan remaja sebagai kelompok rentan terhadap permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan (Halimayah dan Dewi 2024). Status gizi pada masa ini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang salah, seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat, serta ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik. Kualitas diet menjadi indikator penting dalam menilai pola konsumsi berdasarkan rekomendasi gizi serta berperan dalam memprediksi risiko morbiditas dan mortalitas (Lathifah *et al.* 2024). Namun, berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang ditampilkan pada Tabel 5, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan status gizi ($p=0,349$; $r=0,102$), meskipun terdapat arah hubungan positif yang lemah. Data tabulasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dengan status gizi baik memiliki kualitas diet yang baik (60,7%), sedangkan mereka yang mengalami gizi lebih atau kurang mayoritas memiliki kualitas diet yang masih perlu perbaikan (57,9% dan 57,1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Briawan dan Miskiyah (2022) serta Lathifah *et al.* (2024) yang juga melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas diet dan status gizi remaja. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Retnaningrum dan Dieny (2015) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas diet dengan status gizi, di mana remaja dengan

kualitas diet rendah memiliki risiko 10,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas. Ketidakkonsistensi antarhasil penelitian tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik populasi, protokol penelitian, metode penilaian kualitas diet, dan kisaran skor indeks diet yang digunakan (Özcan *et al.* 2020).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi. Prevalensi kegemukan dan obesitas sebagai indikator kelebihan gizi pada remaja di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dari waktu ke waktu, yang disebabkan oleh berbagai faktor multifaktorial seperti pola konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, faktor psikologis, dan faktor genetik (Saint dan Ernawati 2019). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempertahankan status gizi normal, karena keseimbangan energi tubuh sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan (Markuri *et al.* 2021). Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5, uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,283; r=-0,116$), arah korelasi negatif menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin rendah aktivitas fisik, maka semakin tinggi nilai IMT/U. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Azis *et al.* (2022) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel ($p=0,398$). Salah satu kemungkinan penyebabnya karena mayoritas subjek, terlepas dari status gizinya, cenderung memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang. Hal ini dapat dikaitkan dengan rutinitas harian siswa yang tidak membutuhkan aktivitas fisik berat, seperti belajar, mengerjakan tugas, atau berjalan kaki ke sekolah. Selain itu, padatnya aktivitas akademik membuat siswa cenderung kurang berminat melakukan aktivitas fisik tambahan, dan lebih memilih kegiatan sosial atau hiburan dibandingkan olahraga (Solikah dan Nurwijayanti 2023). Berbeda dengan hasil tersebut, Thasya *et al.* (2023) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja ($p=0,00$) dengan menggunakan instrumen PAQ-A. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan instrumen pengukuran; PAQ-A dirancang khusus untuk remaja dan lebih mudah dipahami, menggunakan skala likert, sedangkan IPAQ yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan MET (*Metabolic Equivalents of Task*) yang menghitung durasi dan frekuensi aktivitas. Perbedaan metode dan sensitivitas instrumen ini dapat memengaruhi hasil penilaian aktivitas fisik dan hubungannya dengan status gizi.

KESIMPULAN

Sebagian besar subjek merupakan pengguna media sosial kategori *heavy user*, memiliki *body image* positif, tingkat aktivitas fisik sedang, dan status gizi baik, meskipun kualitas diet secara rata-rata tergolong kurang baik berdasarkan skor DQI-A. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan intensitas penggunaan media sosial, *body image*, dan aktivitas fisik ($p<0,05$), tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas diet dan status gizi ($p>0,05$). Uji korelasi *Spearman* mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image*, serta antara *body image* dengan status gizi ($p<0,05$), sementara tidak ditemukan hubungan signifikan antara kualitas diet dan aktivitas fisik dengan *body image*, maupun antara kualitas diet dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p>0,05$). Oleh karena itu, disarankan adanya edukasi untuk remaja mengenai penggunaan media sosial yang sehat, penguatan konsep diri dan *body image* positif, serta peningkatan kualitas diet melalui konsumsi pangan beragam dan seimbang guna mendukung status gizi yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMAN 1 Bogor atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian, serta kepada siswa-siswi SMAN 1 Bogor yang telah berkenan menjadi responden pada penelitian ini. Selanjutnya, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan-rekan enumerator serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad N, Dewi DK. 2022. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Character J Penelit Psikol.* 7(9):97. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>

- Agustiningsih N. 2019. Gambaran body image pada remaja usia 16-18 tahun. *J Kesehat Mesencephalon*. 5(1):48-52. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v5i1.106>
- Al-Maida ID. 2024. Studi komparasi antara body image siswa laki-laki dan siswa perempuan di asrama. *J Psychol Islam Sci*. 8(1):54-63. <https://doi.org/10.30762/happiness.v8i1.2443>
- Amdadi Z, Nurdin N, Eviyanti E, Nurbaeti N. 2021. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang risiko perkawinan dini dalam kehamilan di SMAN 1 Gowa. *Inov Penelit*. 2(7):2067-2074. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.1053>
- Amir ER. 2023. Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros. *Wind Public Heal J*. 4(1):162-169.
- Ammar EN, Nurmala I. 2019. Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *J Heal Sci Prev*. 4(1):23-30. <https://doi.org/10.33140/TAPI1>
- Aulia Z, Matondang M, Latifah T, Sari D, Nasution F. 2022. Peran orangtua dalam perkembangan psikososial pada masa remaja. *J Pendidik dan Konseling*. 4(6):11063-11068.
- Azis A, Agisna F, Kartika I, Aulia R, Maulana R, Anggisna S, Nasution AS. 2022. Aktivitas fisik dapat menentukan status gizi mahasiswa. *Contag Sci Period J Public Heal Coast Heal*. 4(1):26. <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>
- Bachtiar F, Condrowati C, Purnamadyawati P, Anggraeni DT, Larasati K, Meilana ASB, Fadilah N. 2023. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi Covid-19. *Malahayati Nurs J*. 5(2):503-514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2019. Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Kelompok Umur (Persen), 2019. [diunduh 2024 Juni 21]; <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyOCMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-kelompok-umur.html>
- Briawan D, Miskiyah A. 2022. Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi remaja, selama masa pandemi Covid-19 di Kota Bogor. *J Gizi Diet*. 1(1):8-15. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.8-15>
- Copper P, Taylor M, Cooper Z, Fairburn C. 1987. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord*. 6(4):485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-0)
- Dalwood P, Marshall S, Burrows TL, McIntosh A, Collins CE. 2020. Diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents: an updated systematic review. *Nutr J*. 19(118):1-43. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00632-x>
- Dogan O, Bayhan P, Yukselen A, Isitan S. 2018. Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors. *Educ Sci THEORY Pract*. 18(3):561-577. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0569>
- Felita P, Siahaja C, Wijaya V, Melisa G, Chandra M, Dahesihsari R. 2016. Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *J Ilm Psikol MANASA*. 5(1):30-41.
- Halimayah S, Dewi KR. 2024. Hubungan Body image, pola konsumsi makanan, dan kualitas diet terhadap status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang tahun 2023. *Jurnal Gizi Dietetik*. 3(2):4-6. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.107-113>
- Handikasari R, Jusup I, Johan A. 2018. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi mahasiswa kedokteran. *J Kedokt Diponegoro*. 7(2):919-934. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>
- Hasanah U, Malia Rahma Hidayati B. 2021. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA J Psikol*. 5(2):115-131. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>
- [IPAQ] International Physical Activity Questionnaire. 2005. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms. <http://www.ipaq.ki.se>
- Irwanda M, Suryani D, Krisnasary A, Yandrizal. 2023. Gambaran asupan energi, zat gizi makro dan status gizi remaja di SMPN 14 Kota Bengkulu tahun 2022. *ASKARA J Ilmu Pendidik Nonform*. 9(1):199-208. <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.1.199-208.2023>
- Jackson AM, Parker L, Sano Y, Cox AE, Lanigan J. 2024. Associations between body image, eating behavior, and diet quality. *Nutr Health*. 30(1):93-102. <https://doi.org/10.1177/02601060221090696>
- Juzailah J, Ilmi IMB. 2022. Hubungan emotional eating, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta tahun 2022. *J Gizi dan Kesehat*. 14(2):271-284. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/345>

- [Kemendikbud] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2023. Data Pokok Pendidikan (DAPODIK) SMAN 1 Bogor. <https://dapo.dikdasmen.go.id/sekolah/C77D50611F0FDCCFC513>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Provinsi Jawa Barat RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lathifah NN, Wulansari A, Rahmawati H. 2024. Relationship between diet quality and nutritional status among adolescents. *J Heal Nutr Res.* 3(1):1-5. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v3i1.168>
- Lembong E. 2018. Penilaian status gizi balita dan ibu hamil RW 01 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *J Pengabdi Kpd Masy.* 2(8):84-93. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v8i2.19518>
- Lemeshow S, Hosmer Jr DW, Lwanga SK. 1997. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Leng HK, Phua YXP, Yang Y. 2020. Body image, physical activity and sport involvement: A study on gender differences. *Phys Cult Sport Stud Res.* 85(1):40-49. <https://doi.org/10.2478/pcessr-2020-0005>
- Ma Y, Olendzki BC, Pagoto SL, Hurley TG, Magner RP, Ockene IS, Schneider KL, Merriam PA, Hébert JR. 2009. Number of 24-hour diet recalls needed to estimate energy intake. *Ann Epidemiol.* 19(8):553-559. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2009.04.010>
- Mao HY, Hsu HC, Lee S Da. 2020. Gender differences in related influential factors of regular exercise behavior among people in Taiwan in 2007: A cross-sectional study. *PLoS One.* 15(1):1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228191>
- Markuri TD, Salmi S, Ashan H. 2021. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMKN 03 Kabupaten Muko-Muko pada masa pandemi Covid-19. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan).* 6(2):122-130. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6786>
- Marlina Y, Ernalia Y. 2020. Hubungan persepsi body image dengan status gizi remaja pada siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *J Kesehat Komunitas.* 6(2):183-187. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol6.Iss2.540>
- Maziyah DS, Nugroho TW, Tsani AFA, Dieny FF. 2023. Konsumsi jajanan kaitannya dengan asupan gula, garam, lemak pada remaja jepara selama pandemi Covid-19. *J Nutr Coll.* 12(2):113-120. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.35679>
- Meilawati NP. 2022. Hubungan antara pengetahuan gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 7 Semarang [skripsi]. Semarang: UIN Walisongo.
- Melawati D. 2021. Hubungan intensitas akses media sosial instagram dengan body dissatisfaction pada remaja madya DKI Jakarta [skripsi]. Tangerang Selatan: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Muchtar F, Sabrin S, Effendy DS, Lestari H, Bahar H. 2022. Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *J Abdi Masy.* 4(1):43-48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Muliani U, Sumardilah DS, Lupiana M. 2023. Asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri. *Cendekia Med J Stikes Al-Ma'arif Baturaja.* 8(1):35-42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Mulyani I, Dieny FF, Rahadiyanti A, Fitrianti DY, Tsani AFA, Murbawani EA. 2020. Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswa obesitas. *J Gizi Klin Indones.* 17(2):53. <https://doi.org/10.22146/ijcn.53042>
- Mun C, Rajikan R, Yahya H. 2022. Body image perception and its association with food intake among undergraduate students in Kuala Lumpur, Malaysia. *Makara J Heal Res.* 26(2):89-95. <https://doi.org/10.7454/msk.v26i2.1354>
- Nabilah Z, Jannah SR, Aiyub. 2023. Gambaran penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *JIM FKep.* 7(2):140-144.
- Nariswari SD, Satiningsih S. 2023. Perbedaan body image ditinjau dari jenis kelamin pada fase perkembangan remaja awal. *J Penelit Psikol.* 10(2):364-374. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53869>

- Nurleli. 2019. Hubungan body image dengan status gizi remaja di Kota Makassar. *J Info Kesehat*. 9(2):128-133. <https://doi.org/10.30643/info%20kesehatan.v9i02.116>
- Özcan BA, Yeşilkay B, Yaldız N, Pehliva M. 2020. Factors affecting diet quality in adolescents: The effect of sociodemographic characteristics and meal consumption. *Prog Nutr*. 22(4):1-8. doi:10.23751/pn.v22i4.10927.
- Prameswari FSP, Astuti W, Rosdiana DS, Fauza A, Insani HM. 2022. Persepsi body image dan kualitas konsumsi makanan remaja putri dengan status gizi normal dan lebih di Kota Bandung. *J Ilmu Gizi dan Diet*. 1(3):216-223. <https://doi.org/10.25182/jgfd.2022.1.3.216-223>
- Purwati AE. 2023. Dampak media sosial terhadap body image remaja putri. *Prev J Kesehat Masy*. 14(3):553-568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Rahmawati LS, Riyadi H. 2023. Status gizi, kualitas diet, frek man isotonik, dan daya tahan anaerobik di Taekwondo Speed Club Wonosobo. *J Ilmu Gizi dan Diet*. 2(3):190-198. <https://doi.org/10.25182/jgfd.2023.2.3.190-198>
- Retnaningrum G, Dieny FF. 2015. Kualitas diet dan aktivitas fisik pada remaja obesitas dan non obesitas. *J Nutr Coll*. 4(4):469-479. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i4.10150>
- Ripta F, Siagian M, Wau H, Manalu P. 2023. Persepsi body image dan status gizi pada remaja. *J Ilmu Kesehat Masy*. 19(1):19-26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i1.30683>
- Ritan AFG, Murdhiono WR, Syafitri EN. 2018. Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones*. 2(1):25. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.85>
- Romadhoni WN, Nasuka N, Candra ARD, Priambodo EN. 2022. Aktivitas fisik mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga selama pandemi Covid-19. *Gelangg Olahraga J Pendidik Jasm dan Olahraga*. 5(2):200-207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Saint HO, Ernawati E. 2019. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017/2018. *Tarumanagara Med Juornal*. 1(3):521-525. <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i1.5858>
- Salim R, Taslim T. 2021. Edukasi manfaat air mineral pada tubuh bagi anak sekolah dasar secara online. *J Pengabdi Kpd Masy*. 27(2):126-135. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.23633>
- Sari IAWP, Suarya LMKS. 2018. Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *J Psikol Ilm*. 5(2):256-277. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/50b6845950412c0466ebcc7d040945a0.pdf
- Seema S, Rohilla K, Kalyani V, Babbar P. 2021. Prevalence and contributing factors for adolescent obesity in present era: Cross-sectional study. *J Fam Med Prim Care*. 10(5):1890-1894. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1524_20
- Siregar MH, Rahmy HA. 2022. Kecukupan konsumsi buah dan sayur pada remaja pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan faktor demografi. *Hearty*. 10(2):89. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>
- Solikah A, Nurwijayanti. 2023. The relationship between physical activity and diet with nutritional status in students at the IIK Strada Indonesia campus in Kediri City. *Indones J Nutr Epidemiol Reprod*. 6(3):83-94. <https://doi.org/10.30994/ijner.v6i3.303>
- Sutini T, Emaliyawati E, Sukaesih N, Dewi E, Alawiyah M, Faridah Z. 2022. Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja dan dewasa awal. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 7(4):159-166. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>
- Tenkorang S, Okyere CO. 2021. A new decade for social changes. *Tech Soc Sci J*. 27(1):492-501. <https://doi.org/10.47577/tssj.v27i1.5522>
- Thasya A, Supriadi, Indah M. 2023. The relationship between diet and physical activity with nutritional status in adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda. *Formosa J Multidiscip Res*. 2(8):1389-1402. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v2i8.5796>
- Torres S, Araújo CA, Fitzgerald A, Dooley B, Leondari A, Costa CM, Olenik-Shemesh D, Sykollitou E, Burusic J, Boone L, et al. 2022. An international study of correlates of women's positive body image. *Eur J Investig Heal Psychol Educ*. 12(10):1521-1534. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12100107>

- Tort-Nasare G, Pocallet MP, Artigues-Barberà E. 2021. The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 18(3):1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>
- Virlita V, Destriatania S, Febry F. 2015. Persepsi kebiasaan konsumsi serat pada remaja SMP dan SMA Kota Palembang tahun 2013. *J Ilmu Kesehat Masy.* 6(2):74-82. <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/195>
- Vyncke K, Cruz Fernandez E, Fajó-Pascual M, Cuenca-García M, De Keyzer W, Gonzalez-Gross M, Moreno LA, Beghin L, Breidenassel C, Kersting M, et al. 2013. Validation of the diet quality index for adolescents by comparison with biomarkers, nutrient and food intakes: The HELENA study. *Br J Nutr.* 109(11):2067-2078. <https://doi.org/10.1017/S000711451200414X>
- Yuliati E, Prasetyaningrum YI, Sarinande AF, Ningsih NLRA. 2023. Perbedaan keragaman konsumsi pangan remaja di Kota Yogyakarta saat hari sekolah dan hari libur. *Med Respati J Ilm Kesehat.* 18(4):261. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.809>
- Octaviano Z, Nurrachmawati A, Noviasty R. 2021. Body image negatif berhubungan dengan rendahnya aktifitas fisik pada remaja putri wilayah Puskesmas Pasundan Kota Samarinda. *J Kesehat Panrita Husada.* 6(1):36-48. <https://doi.org/10.37362/jkph.v6i1.371>