

## Hubungan antara Penggunaan Media Sosial, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Terhadap Status Gizi Usia 18 – 25 Tahun Di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara

*The Relationship Between Social Media Usage, Physical Activity and Stress Levels on the Nutritional Status of Ages 18 – 25 Years in 3th Hamlet North Kebayoran Lama Utara*

Ahmad Faridi<sup>1</sup>, Andra Vidyarini<sup>2\*</sup>, Nisrina Syifa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

<sup>2</sup>Program Studi Teknologi Pangan, Jurusan Teknologi Pertanian, Politeknik Negeri Lampung  
\*Korespondensi: andra.vidyarini@uhamka.ac.id

### Abstract

*Nutritional problems in adults are affected by the use of social media which results in increased sedentary activity which can cause nutritional problems and increased stress levels. The increase in stress levels affects the increase in food intake so it can affect nutritional status. The general purpose of this study was to analyze the relationship between social media usage, physical activity, stress levels and nutritional status of adults in 3rd Hamlet North Kebayoran Lama, South Jakarta. This type of research is quantitative study with cross-sectional design approach. Primary data collected in this study included nutritional status, social media usage, physical activity, and stress levels in age 18 – 25 years in 3rd Hamlet North Kebayoran Lama, South Jakarta. Secondary data was obtained from journals, articles, literature, and sites related to research. The sample for this study was 63 residents who were selected by purposive sampling according to inclusive and exclusive criteria. Chi Square was used to analyze the data. The results of this study revealed that there was no relationship between the use of social media and nutritional status ( $p = 0.223$ ), there was no relationship between physical activity and nutritional status ( $p = 0.181$ ), there was a relationship between stress levels and nutritional status ( $p = 0.005$ ). From this study, it was concluded that there is relationship between stress levels and nutritional status in age 18 – 25 in 3rd Hamlet North Kebayoran Lama.*

**Keywords:** Adult Nutritional Status, Physical Activity, Social Media Usage, Stress Levels

### Pendahuluan

Dewasa awal adalah kelompok usia 18 – 25 tahun yang sedang mengalami fase peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua (1). Kelompok usia dewasa merupakan fase yang mana proses pertumbuhan tidak lagi terjadi dan asupan lebih banyak zat gizi diperlukan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, sehingga asupan makan perlu diperhatikan untuk menghindari terjadinya masalah gizi (2,3).

Masalah gizi pada dewasa usia >18 tahun di Indonesia masih tergolong tinggi. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan sebanyak 9,3% penduduk dewasa di Indonesia memiliki status gizi kurus, 13,6% memiliki BB lebih, dan 21,8% memiliki status gizi obesitas (4). Prevalensi masalah gizi di Provinsi DKI Jakarta menunjukkan status gizi kurus pada dewasa sebesar 7,9%, BB lebih 15,6% dan obesitas sebesar 29,8%. Di Kota

Jakarta Selatan, prevalensi status gizi kurus sebesar 7,6%, overweight 16,7% dan obesitas 30% (5).

Masalah gizi pada orang dewasa di Indonesia memberikan kerugian yang cukup besar baik dari segi ekonomi, produktivitas kerja yang menurun, rentan terhadap serangan penyakit infeksi dan sindrom metabolik, serta peningkatan risiko terjadinya penyakit kronis seperti obesitas, KEK, hipertensi, PJK, dan stroke (6). Masalah gizi juga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis seperti stres, depresi, dan rasa rendah diri. (7)

Masalah gizi yang terjadi pada kelompok usia dewasa di Indonesia ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Survey yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2019 – 2020, pengguna internet di Indonesia sebanyak sebesar 73,7%, sedangkan pengguna internet di DKI Jakarta sebesar

85%. Rata-rata durasi penggunaan internet tertinggi berada pada 8 jam atau lebih dan alasan utama penggunaan internet untuk media sosial sebesar 51,5% (8).

Kemudahan yang dihadirkan oleh media sosial mempunyai sisi negatif. Penggunaan media sosial berdampak pada status gizi yang diakibatkan oleh meningkatnya kegiatan menetap sehingga berkurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik dan menyebabkan penggunaan energi menurun (9,10).

Aktivitas fisik secara teratur merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat karena dapat menjaga berat badan, mengurangi risiko obesitas dan memperkuat imun tubuh (11). Kurangnya aktivitas fisik disebabkan oleh banyaknya waktu luang dan perilaku sedentari pada pekerjaan dan di rumah (12). Studi menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, aktivitas fisik yang kurang mengakibatkan status gizi berlebih pada responden. (13)

Aktivitas fisik dapat meningkatkan neurotransmitter serotonin, hormon dopamin, dan sekresi endorfin sehingga berpengaruh terhadap tingkat stres individu (14). Berdasarkan WHO (15), tingkat kejadian stres cukup tinggi di mana lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, yang merupakan penyakit nomor empat di dunia. Ketika stres, makan menjadi kegiatan yang dilakukan untuk melarikan diri dari emosi negatif tersebut sehingga asupan makan akan meningkat dan akan berpengaruh terhadap status gizi individu (16).

Berdasarkan uraian di atas, penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan tingkat stres dapat memengaruhi status gizi individu. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, prevalensi masalah status gizi pada penduduk dewasa awal di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara sebesar 60% status gizi kurus dan 30% status gizi lebih. Penggunaan media sosial pada penduduk dewasa di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara dengan intensitas tinggi sebesar 40%. Prevalensi penduduk dewasa dengan aktivitas rendah di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara sebesar 40% dan sebesar 40% penduduk dewasa di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara mengalami stres.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel terikat adalah status gizi, variabel bebas adalah penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Penelitian ini telah mendapatkan surat *ethical clearance* dari Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan nomor 03/23/02/02285.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari pengukuran status gizi dan pengisian kuesioner responden. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari jurnal, artikel, literatur, maupun situs terkait dengan penelitian. Tempat penelitian ini di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara

Penelitian dilakukan dari Maret hingga Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk dewasa usia 18 – 25 tahun di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 63 responden. Teknik pengambilan responden penelitian menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan.

Instrumen penelitian ini berupa alat ukur tinggi badan dan berat badan, kuesioner yang berisi pertanyaan tentang data identitas responden, intensitas penggunaan media sosial, tingkat aktivitas fisik, dan kuesioner terkait stres.

Data penggunaan media sosial didapatkan dengan menggunakan kuesioner *Social Media Time Usage* (SONTUS) yang terdiri dari 29 pertanyaan yang dikelompokkan menjadi lima komponen yaitu penggunaan media sosial saat relaksasi dan waktu luang, penggunaan terkait pekerjaan dan/atau akademik, penggunaan di tempat umum, penggunaan saat stres, serta motivasi atau alasan penggunaan media sosial. Total skor kuesioner kemudian dikategorikan menjadi intensitas penggunaan media sosial rendah, intensitas penggunaan media sosial sedang, intensitas penggunaan media sosial tinggi, dan intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi.

Data aktivitas fisik didapatkan dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). yang terdiri

dari 16 pertanyaan yang dibagi menjadi 4 bagian yaitu aktivitas saat bekerja, perjalanan dari tempat ke tempat lainnya, aktivitas rekreasi, dan aktivitas tidak banyak bergerak. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur MET responden. Total MET-menit/minggu kemudian dikelompokkan menjadi intensitas aktivitas fisik tinggi, intensitas aktivitas fisik sedang, dan intensitas aktivitas fisik rendah.

Data tingkat stres didapatkan dengan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42) nomor 3, 5, 7, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 26, 31, 34, 37, 42. Pilihan jawaban pada kuesioner tingkat aktivitas fisik memiliki poin 0 – 4. Poin dari semua pertanyaan dijumlahkan kemudian dikategorikan menjadi tidak stres dan stres.

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik variabel dependen yaitu status gizi, maupun variabel independen yaitu penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Analisis data untuk setiap variabel ditampilkan secara kategorik.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen yang meliputi penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap variabel dependen yaitu status gizi. Data status gizi dikelompokkan menjadi tstatus gizi normal dan tidak normal. Data penggunaan media sosial dikelompokkan menjadi penggunaan media sosial tidak tinggi dan tinggi. Data aktivitas fisik dikelompokkan menjadi aktivitas fisik tidak rendah dan rendah. Tingkat stres dikelompokkan menjadi tidak stres dan stres.

Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kemaknaan yang dipakai adalah *p-value* = 0,05. Uji bivariat juga digunakan untuk melihat kemaknaan hubungan secara statistik antara variabel independen dengan variabel dependen.

## Hasil

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian dan Karakteristik Responden

Tempat penelitian ini berada di RW.03 Kebayoran Lama Utara. Kebayoran Lama Utara merupakan kelurahan di kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia. Kelurahan ini memiliki kode pos 12240 dengan kode wilayah 31.71.010.003. Kelurahan ini memiliki penduduk sebanyak

52,718 jiwa yang tersebar di 6 RW dengan luas 1,78 km. Kelurahan Kebayoran Lama Utara berbatasan dengan Kelurahan Cipulir di sebelah utara, Kelurahan Ulujami di sebelah barat, Kelurahan Kramat Pela di sebelah timur dan Kebayoran Lama Selatan di sebelah selatan.

RW.03 mencakup wilayah Jl. Jatayu. RW.03 memiliki penduduk sebanyak 1,544 jiwa dengan 552 keluarga yang tersebar di 8 rukun tetangga. Jumlah penduduk kelompok usia dewasa awal di RW.03 sebanyak 130 dengan distribusi jenis kelamin wanita sebanyak 68 penduduk dan pria sebanyak 62 penduduk.

Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 18 – 20 tahun dan 23 – 24 tahun yaitu masing-masing sebanyak 34,9%, dan paling rendah usia 21 – 22 tahun sebanyak 30,2%. Distribusi jenis kelamin responden penelitian sebanyak 46% berjenis kelamin pria, dan jenis kelamin wanita sebanyak 54%. Responden penelitian mayoritas memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa yaitu sebanyak 41,3%. Sementara itu, paling rendah yaitu responden penelitian dengan pekerjaan IRT sebanyak 1,6%. Gambaran hasil analisis karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18 – 25 tahun	23	34,9
	21 – 22 tahun	19	30,2
	23 – 25 tahun	22	34,9
Jenis Kelamin	Pria	29	46
	Wanita	34	54
Pekerjaan	Freelancer	5	7,9
	IRT	1	1,6
	Karyawan Swasta	15	23,8
	Mahasiswa / Pelajar	32	50,8
	Pegawai Negri	2	3,2
	Wiraswasta Tidak Bekerja	5	7,9
		3	4,8

### Analisis Status Gizi, Penggunaan Media Sosial, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres

Status gizi responden penelitian mayoritas memiliki kategori gemuk tingkat berat yaitu sebanyak 38,1%, dan paling rendah pada status gizi kurus tingkat berat

dan kurus tingkat ringan dengan masing-masing sebanyak 6,3%. Penggunaan media sosial responden penelitian mayoritas memiliki intensitas tinggi yaitu sebanyak 42,9%, dan paling rendah pada penggunaan media sosial sangat tinggi sebanyak 12,7%. Aktivitas fisik responden penelitian mayoritas memiliki kategori rendah yaitu sebanyak 39,7%, dan paling rendah pada tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 25,4%. Tingkat stres responden penelitian mayoritas memiliki kategori tidak stres yaitu sebanyak 52,4%, dan paling rendah dengan kategori stres sebanyak 47,6%. Hasil analisis status gizi, penggunaan media sosial, aktivitas fisik, dan tingkat stres dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Status Gizi, Penggunaan Media Sosial, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres

Variabel	Kategori	n	%
Status Gizi	Kurus tingkat berat	4	6,3
	Kurus tingkat ringan	4	6,3
	Normal	24	38,1
	Gemuk tingkat ringan	7	11,1
	Gemuk tingkat berat	24	38,1
	Penggunaan Media Sosial	Rendah	10
	Sedang	18	28,6
	Tinggi	27	42,9
	Sangat tinggi	8	12,7
Aktivitas Fisik	Rendah	25	39,7
	Sedang	22	34,9
	Tinggi	16	25,4

### Hubungan Penggunaan Media Sosial, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Terhadap Status Gizi

Hasil analisis hubungan penggunaan media sosial, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap status gizi di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Penggunaan Media Sosial, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Terhadap Status Gizi

Variable	Status Gizi				p value
	Tidak Normal		Normal		
	n	%	n	%	
<b>Penggunaan Media Sosial</b>					
Tinggi	24	38,1	11	17,5	0.223
Tidak Tinggi	15	23,8	13	20,6	

### Aktivitas Fisik

Rendah	18	28,6	7	11,1	0.181
Tidak	21	33,3	17	27	

### Tingkat Stres

Stres	24	38,1	6	47,6	0.005
Tidak Stres	15	23,8	18	52,4	

Berdasarkan tabel 3 hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi diperoleh nilai signifikansi 0,223 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi usi 18 – 25 tahun di Kelurahan Kebayoran Lama Utara.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi diperoleh nilai signifikansi 0,181 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi usia 18 – 25 tahun di Kelurahan Kebayoran Lama Utara.

Hubungan antara tingkat stres dengan status gizi diperoleh nilai signifikansi 0,0005 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi usia 18 – 25 tahun di Kelurahan Kebayoran Lama Utara dengan *prevalence ratio* (PR) 4,8.

## Pembahasan

### Pembahasan Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah kelompok dewasa awal dengan rentang usia 18 – 20 tahun sebanyak 34,9%, usia 21 – 22 tahun sebanyak 30,2%, dan usia 23 – 25 tahun sebanyak 34,9%. Distribusi jenis kelamin responden penelitian sebanyak 46% berjenis kelamin pria, dan jenis kelamin wanita sebanyak 54%. Responden penelitian mayoritas memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa 50,8% dan karyawan swasta 23,8%, serta paling rendah IRT 1,6%. Usia 18 – 25 tahun merupakan kelompok dewasa awal yang memiliki pola kegiatan tinggi seperti jadwal perkuliahan dan kegiatan eksternal yang padat, waktu kerja yang ketat, dan waktu di rumah yang singkat. Pola kegiatan tersebut dapat menyebabkan aktivitas sedenter yang akan menimbulkan risiko masalah gizi (17).

Status gizi merupakan ukuran fisiologis seseorang sebagai akibat dari asupan makanan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi. Status gizi pada penelitian ini dinilai dari Indeks Masa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi

badan. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden diperoleh rata-rata 64,37 kg dan 162,57 cm. Rata-rata IMT responden 24,26 kg/m<sup>2</sup> dengan mayoritas responden memiliki kategori status gizi gemuk tingkat berat yaitu sebanyak 38,1%. Selain itu, hasil IMT responden penelitian ini diperoleh sebanyak 6,3% kurus tingkat berat, 6,3% kurus tingkat ringan, 38,1% normal, dan 11,1% gemuk tingkat ringan. Berdasarkan hasil data tersebut dapat diketahui bahwa angka kejadian masalah gizi usia 18 – 25 tahun di RW.03 Kelurahan Kebayoran Lama Utara cukup tinggi dibandingkan dengan hasil data Riskesdas 2018 Jakarta Selatan yaitu sebanyak 7,6% kurus, 16,7% gizi lebih, dan 30% obesitas (5). Penyebab tingginya masalah gizi pada penelitian ini karena adanya faktor tingkat stres yang mempengaruhi status gizi responden.

Masalah gizi yang terjadi pada kelompok usia dewasa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial responden penelitian ini diukur menggunakan kuesioner SONTUS dengan rata – rata intensitas penggunaan media sosial responden yaitu 8 – 13 kali sehari dengan total durasi >42 menit. Intensitas penggunaan media sosial paling rendah <4 kali sehari dengan total durasi <40 menit, dan intensitas penggunaan media sosial paling tinggi >13 kali sehari dengan durasi >42 menit. Berdasarkan hasil distribusi penggunaan media sosial diketahui mayoritas responden penelitian memiliki kategori penggunaan media sosial tinggi (42.9%), dan penggunaan media sosial sangat tinggi (12.7%). Media sosial yang paling sering digunakan oleh responden antara lain Whatsapp, Telegram, Tiktok, Instagram, dan Twitter.

Hasil data penelitian ini sesuai dengan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 (8) yang menunjukkan penggunaan media sosial di DKI Jakarta sebanyak 81,96%. Penelitian Fauzia et al. (18) menunjukkan bahwa pengguna media sosial didominasi oleh kelompok dewasa awal yaitu sebanyak 66%. Penggunaan media sosial untuk mengisi waktu luang menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial responden penelitian ini. Selain itu, tuntutan akademik

dan pekerjaan, serta kebutuhan berkomunikasi dengan keluarga dan teman mempengaruhi tingginya penggunaan media sosial.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Berdasarkan WHO (19), aktivitas fisik dikategorikan cukup jika intensitasnya mencapai 600 MET. Pengukuran intensitas aktivitas fisik pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner GPAQ diperoleh rata-rata total MET responden penelitian 2036,5 MET menit/minggu dengan aktivitas fisik paling rendah 0 MET menit/minggu dan paling tinggi 9960 MET menit/minggu. Berdasarkan hasil distribusi aktivitas fisik responden penelitian mayoritas memiliki kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 39,7%. Aktivitas fisik responden paling rendah pada kategori perjalanan dari tempat ke tempat lainnya dan paling tinggi pada kategori aktivitas fisik saat bekerja.

Hasil data penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wungow et al. (20) di mana sebagian besar responden melakukan aktivitas ringan dan tergolong ke dalam tingkat aktivitas rendah karena responden tidak melakukan aktivitas tambahan dan tidak meluangkan waktu khusus untuk olahraga. Selain itu, responden cenderung untuk melakukan aktivitas sedetari seperti duduk dengan durasi yang lama untuk bekerja dan menggunakan media sosial.

Stres merupakan respons yang dilakukan oleh otak dan tubuh terhadap berbagai macam stressor seperti perubahan gaya hidup dan lingkungan, kejadian traumatik, dan kegiatan sehari-hari (21). Hasil dari pengukuran tingkat stres responden penelitian yang dilakukan dengan kuesioner DASS 42 menunjukkan bahwa 47,6% responden dalam penelitian ini mengalami stres dan rata-rata skor DASS 42 sebanyak 24,01 dengan skor paling tinggi didapatkan dari pernyataan kuesioner nomor 3 yaitu “Pesimis”.

Hasil data penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Diamanta et al. (22) yang menunjukkan banyaknya dewasa yang mengalami stres hampir sama dengan dewasa yang tidak mengalami stres. Responden penelitian memiliki tingkat stres yang tinggi karena beberapa hal, seperti masalah di lingkungan seperti pekerjaan di

kantor dan kuliah, masalah keuangan, serta penilaian terhadap suatu keadaan yang memicu stres. Keadaan ini menimbulkan beberapa gejala fisik dan psikis pada responden, seperti kelemahan pada anggota tubuh, kesulitan untuk bersantai, tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian, pesimis, merasa sedih dan depresi.

### **Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi**

Hasil analisis hubungan penggunaan media sosial dengan status gizi menunjukkan sebagian besar responden memiliki kategori intensitas penggunaan media sosial tinggi. Kecenderungan responden dengan status gizi tidak normal lebih banyak pada kelompok penggunaan media sosial tinggi (38,1%) dibandingkan dengan responden dengan penggunaan media sosial tidak tinggi (23,8%). Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai signifikansi 0,223 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi dewasa di Kelurahan Kebayoran Lama Utara.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi. Namun, responden dengan status gizi tidak normal cenderung menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi yang dilakukan ketika waktu luang dan menunjang aktivitas sehari-hari seperti untuk kebutuhan akademis dan pekerjaan seperti seminar online, mengerjakan tugas sekolah dan kantor, serta menonton video edukatif dengan intensitas 2 – 3 kali sehari dengan durasi  $\geq 25$  menit. Selain itu, rata-rata responden penelitian menggunakan media sosial dengan durasi singkat namun frekuensi sering yaitu 8 – 13 kali sehari dengan total durasi  $> 42$  menit.

Paparan informasi-informasi mengenai makanan, serta promosi makanan yang tidak sehat dapat memengaruhi seseorang dalam memilih dan membeli makanan sehingga menyebabkan perilaku konsumtif yang tinggi dan berdampak pada konsumsi energi berlebih. Kondisi tersebut dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan status gizi terganggu (23). Namun, pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya perilaku konsumtif pada responden yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial karena responden penelitian lebih sering menggunakan media sosial untuk

kegiatan akademis dan pekerjaan, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (10) di mana tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada mahasiswa. Namun ada faktor lain yang dapat memengaruhi peningkatan metabolisme seseorang, seperti belajar dan olahraga. Penggunaan media sosial dan screen time bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi status gizi di mana ada faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu makanan tinggi energi dan rendahnya asupan serat (24).

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan sebagian besar responden memiliki kategori aktivitas fisik tidak rendah. Kecenderungan responden dengan status gizi tidak normal lebih banyak pada kelompok aktivitas fisik tidak rendah (33,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik rendah (28,6%). Dari hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai signifikansi 0,181 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dewasa di Kelurahan Kebayoran Lama Utara.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karena sebagian besar responden dengan status gizi kurus dan gemuk memiliki tingkat aktivitas fisik tidak rendah (cukup dan tinggi) yang dilakukan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari seperti menyapu, mengepel, menggelap jendela, dan mencuci mobil. Namun, mayoritas responden tidak meluangkan waktu khusus untuk berolahraga dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas sedentari seperti duduk dengan durasi lama ketika ketika bekerja dan saat waktu luang. Hal tersebut menunjukkan aktivitas fisik yang dilakukan responden penelitian kurang terstruktur sehingga tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Masalah gizi dapat terjadi karena jumlah asupan energi tidak sesuai dengan energi yang digunakan. Rendahnya penggunaan energi yang disertai dengan

tingginya asupan makan dapat meningkatkan berat badan (25). Penelitian yang dilakukan Westertep (26) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan penggunaan energi pada orang dengan status gizi normal dan obesitas saat melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azis et al. (27) di mana tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karena aktivitas fisik bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi status gizi dan ada faktor utama yang berkaitan langsung dengan status gizi seperti asupan makan. Penelitian Azzami et al. (28) juga menunjukkan aktivitas fisik bukan merupakan faktor tunggal yang memengaruhi status gizi, terdapat faktor lain yang berhubungan dengan status gizi seperti asupan makan dan penyakit infeksi.

### **Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi**

Hasil analisis hubungan tingkat stres dengan status gizi menunjukkan sebagian besar responden tergolong kategori stres. Kecenderungan responden dengan status gizi tidak normal lebih banyak pada kelompok stres (38,1%) dibandingkan dengan responden pada kelompok tidak stres (23,8%). Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai signifikansi 0,005 ( $p < 0.05$ ) yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi dewasa di Kelurahan Kebayoran Lama Utara. Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan bahwa responden pada kelompok stres berisiko 4,8 kali untuk mengalami status gizi tidak normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden penelitian pernah mengalami beberapa keadaan yang menyebabkan stres, seperti tidak ada harapan untuk masa depan (50,8%), cenderung melihat sisi negatif dari suatu kejadian (71,4%), dan merasa diri tidak layak (63,5%). Hal tersebut menyebabkan responden penelitian tidak dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan merasa hidup tidak layak sehingga memicu stres. Keadaan stres ini menimbulkan beberapa gejala yang dapat memengaruhi status gizi seperti lemas, kehilangan nafsu makan, keringat berlebih, dan jantung berdebar.

Stres yang dialami seseorang dapat memengaruhi pola makan seperti peningkatan atau penurunan nafsu makan,

dan menyebabkan gangguan penyerapan zat gizi (29). Kondisi ini secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Stres yang terjadi dalam jangka waktu panjang menyebabkan sekresi corticotropin-releasing hormone (CRH) oleh hipotalamus yang menyebabkan penurunan nafsu makan. Namun setelah beberapa jam atau hari, kortisol akan meningkatkan nafsu makan dan kadar glukokortikoid meningkat, keadaan ini menyebabkan aktivitas lipoprotein meningkat sehingga mobilisasi penyimpanan energi pada jaringan viseral akan meningkat (30).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Banudi et al. (31) di mana ada hubungan antara stres dengan status gizi di mana stres dapat memengaruhi nafsu makan, pola makan, dan motivasi untuk berolahraga. Ketika stres, tubuh akan bereaksi dan mengembalikan keseimbangannya sehingga menyebabkan respon fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makanan (32).

Hasil penelitian ini berkaitan dengan teori Stuart (33) yang menyatakan penderita stres mengalami perubahan nafsu makan sehingga memicu terjadinya masalah gizi. Menurut Zaini (29), Stres berhubungan dengan asupan makanan yang meningkat. Stres dapat meningkatkan kadar kortisol darah yang mengakibatkan enzim penyimpanan lemak aktif dan memberi sinyal lapar ke otak sehingga memicu terjadinya peningkatan berat badan. Namun, pada individu tertentu stres juga dapat menekan nafsu makan.

### **Kesimpulan**

Penggunaan media sosial dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi. Tingkat stres berhubungan dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi gemuk tingkat berat, intensitas penggunaan media sosial tinggi, dan tingkat aktivitas fisik rendah.

### **Daftar Pustaka**

1. Dariyo A. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia; 2003.
2. Hasibuan FR. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

- pada Pedagang di Pasar Raya MMTC Medan. [Skripsi Sarjana]. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2021. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31844>
3. Mahan LK, & Escott-Stump S. *Krause's Food & Nutrition Therapy*. Philadelphia: Saunders; 2010.
  4. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
  5. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018 Provinsi DKI Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
  6. Suryadinata RV, & Sukarno DA. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2019;14(1), 104–114. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.106-116>
  7. Kawi TK., Purwanti M, Partasari WD. Gambaran Perilaku yang Berperan Terhadap Kondisi Obesitas Pada Perempuan Dewasa Muda Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2020;7(1), 1–23. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-120>
  8. APJII. Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia; 2020. <https://apjii.or.id/survei>
  9. Husna DS, Puspita I.D. Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*. 2020;8(1), 76–84. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
  10. Kurnia AD, Melizza N, Masrurroh N L, Parsetyo YB. Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Priority*. 2022;5(1), 1–7.
  11. Rahman ME, Islam MS, Bishwas MS, Moonajilin MS, Gozal D. Physical Inactivity and Sedentary Behaviors in the Bangladeshi Population During the COVID-19 Pandemic: An online cross-sectional survey. *Heliyon*. 2020;6(10), e05392. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05392>
  12. Soraya D, Sukandar D, & Sinaga T. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 2017;6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
  13. Rukmana E, Permatasari T, Emilia, E. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*. 2021;3 (2), 88–93. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4745>
  14. Setiawan H, Munawwarah M, Wibowo E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera di Masa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science*. 2021;3(21), 1–10.
  15. World Health Organization. *Mental Disorders Fact Sheets*. World Health Organization; 2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>
  16. Suriati I, Mansyur N. Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Voice of Midwifery*. 2020;10(1), 922–928.
  17. Kemenkes RI. Peraturan Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0A>
  18. Fauzia AZ, Maslihah S, Ihsan H. Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession* 2019;3(3), 151–160. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
  19. WHO. *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide*. 2016. <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Gu>
  20. Wungow L, Berhimping M, Telew A. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*. 2021;2(3), 22–27.



- <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/ejkm.vi.1732>
21. National Institute of Mental Health. Depression. NIMH: 2017 Publications. 2017.  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>
  22. Diamanta AD, Buntoro IF. Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pendapatan Dengan Kualitas Hidup Penderita Tuberkulosis Paru di Kota Kupang. *Cendana Medical Journal*. 2020;19(1), 44–50.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35508/cmj.v8i2.3340>
  23. Artadini GM, Simanungkalit SF, Wahyuningsih U. The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 2022;14(2), 317–329.  
<https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/353>
  24. Pratiwi R, Mardiyati NL. Screen Time Dengan Konsumsi Sayur dan Buah serta Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nutrisia*. 2018;20(2), 53–60.  
<https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>
  25. Swift DL, Johannsen NM, Lavie CJ, Earnest CP, Chirubukuru TS. The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2014;56(4), 441–447.
  26. Westerterp KR. Physical Activity and Physical Activity Induced Energy Expenditure in Humans: Measurement, Determinants, and Effects. *Frontiers in Physiology*. 2013;90(4), 1–11.
  27. Azis A, Agisna F, Kartika I, Aulia R, Maulana R, Anggisna S, Nasution AS. Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*. 2022;4(1), 26.  
<https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>
  28. Azzami RN, Kusumawardhana B, Pradipta GD. Survei Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi PJKR Universitas PGRI Semarang Angkatan 2017 Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports*. 2021(2), 217–229.
  29. Zaini M. Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*. 2020;8(1), 9–13.
  30. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*. 2019;8(1), 1.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
  31. Banudi L, Ino IW, Koro S, Leksono P. (2018). Faktor Stress Dan Pola Makan Pada Guru Obesitas Di Sma Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 2018;4(1), 5–10.  
<http://jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/m>
  32. Miliandani D, Meilita Z. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Jurnal Alfiat Kesehatan Dan Anak*. 2021;7(1), 31–43.  
<https://uia.ejournal.id/afiat/article/view/2142>
  33. Stuart GW. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Terjemahan: Keliat Budi Anna, Pasaribu Jesika. Singapore: Elsevier. 2016.