



Submitted : 24 Agustus 2020

Revised : 03 Sept 2020

Accepted : 30 Nov 2020

Published : 30 Nov 2020

Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja

Correlation between Intensity of Social Media Use with Sleep Duration and Adolescent Nutritional Status

Devi Shofiya Husna¹, Ikha Deviyanti Puspita¹

¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Corresponding author: Devi Shofiya Husna

Email: shofiyahusna14@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transition period marked by one of them with physical changes so that they are vulnerable to experiencing nutritional problems. Nutritional problems that often occur in adolescents are multiple nutritional problems, namely poor underweight and overweight. Nutritional status can be influenced by several factors including the intensity of social media usage and sleep duration.

Objectives: To determine the correlation between intensity of social media usage with sleep duration and nutritional status on nutritional science students in University of Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Method: The research design used was a cross sectional study involving 50 respondents from Nutritional Sciences students of 2017 and 2018 who were selected by stratified random sampling. This study uses the Chi Square test with a significance level of 0,05.

Result: The results of bivariate analysis showed that there was a significant correlation between intensity of social media usage with sleep duration ($p\text{-value}=0,000$), a significant correlation between intensity of social media usage with nutritional status ($p\text{-value}=0,015$), and a significant correlation between sleep duration with nutritional status ($p\text{-value}=0,005$).

Conclusion: There was correlation between intensity of social media usage with sleep duration and nutritional status on Nutritional Science students in University of Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Keywords: social media; sleep duration; nutritional status; adolescent

Introduction (Pendahuluan)

Periode remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa¹. Pada periode tersebut seseorang hidup dalam sebuah periode perkembangan serta pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi dengan kuantitas lebih besar dibandingkan periode usia yang lainnya². Oleh karena itu, remaja adalah sebuah periode usia di mana seseorang rentan mengalami masalah gizi¹.

Permasalahan gizi yang kerap dialami remaja adalah permasalahan gizi ganda, yakni status gizi kurang dan status gizi lebih³. Prevalensi gizi kurang pada golongan berusia >18 tahun pada tahun 2017 di Indonesia yaitu sebesar 5%. Selanjutnya, prevalensi berat badan lebih pada golongan usia >18 tahun di

Durasi tidur pendek akan memengaruhi metabolisme hormon. Hormon yang akan dipengaruhi dalam hal ini adalah hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*. Ketika seseorang memiliki durasi tidur pendek

tahun 2017 sebesar 14,6%. Prevalensi ini meningkat sebesar 1,3% dari tahun 2013. Provinsi DKI Jakarta menjadi provinsi dengan prevalensi status gizi lebih tertinggi ketiga dengan prevalensi di atas prevalensi nasional yaitu 16,2%. Kemudian, prevalensi obesitas pada golongan usia >18 tahun juga meningkat dari 15,4% di tahun 2013 hingga 25,8% di tahun 2017. Prevalensi obesitas pada golongan yang berusia di atas 18 tahun tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta¹⁵.

Perubahan status gizi yang terjadi pada remaja saat ini memiliki hubungan dengan durasi tidur yang rendah. Sharma & Kavuru (2010) mengatakan bahwa 30% orang dewasa saat ini tidur kurang dari lima jam per hari. Mahasiswa adalah kelompok yang memiliki risiko paling tinggi untuk terkena gangguan tidur, terutama mahasiswa kesehatan yang pada umumnya mempunyai jadwal kuliah cukup padat⁷.

maka akan terjadi suatu kondisi di mana hormon *ghrelin* akan meningkat, sedangkan hormon *leptin* akan menurun. Kejadian ini dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan hingga

akhirnya dapat memberikan dampak terhadap asupan energi yang selanjutnya akan berdampak pada indeks massa tubuh⁸.

Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur yang buruk adalah penggunaan internet⁹. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, internet telah menciptakan suatu platform baru yang disebut dengan media sosial¹⁰. Remaja yang aktif dalam menggunakan media sosial akan mudah mengalami gangguan tidur. Mayoritas dari mereka mengakses media sosial menggunakan *smartphone*, akibatnya semakin banyak waktu dihabiskan untuk menggunakan *smartphone*¹¹.

Penggunaan *smartphone* dalam waktu lama mengakibatkan seseorang memerlukan waktu lebih lambat untuk tertidur, yakni sekitar 60 menit¹². Hal ini diakibatkan oleh paparan sinar biru dari layar *smartphone*. Paparan sinar biru ini memiliki persamaan dengan cahaya di siang hari sehingga mengakibatkan seseorang stabil dalam keadaan terjaga. Sementara itu, seseorang akan mudah tertidur apabila dalam kondisi kurang cahaya atau redup cahaya¹³. Oleh karena itu, hal ini akan mengakibatkan seseorang cenderung tidur terlambat daripada biasanya¹².

Selain durasi tidur, intensitas penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan status gizi. Menurut Hoogstins (2017), media sosial mempunyai dampak pada gaya hidup remaja dalam kesehatan, terutama diet dan olahraga. Kehadiran akses terhadap media sosial mengakibatkan individu semakin malas melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga¹⁵. Dengan mengakses media sosial maka akan menyebabkan jumlah waktu untuk kegiatan menetap terjadi peningkatan. Hal ini tentunya akan menyebabkan jumlah waktu untuk aktivitas fisik menjadi berkurang¹⁶.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi, di antaranya intensitas penggunaan media sosial dan durasi tidur. Dalam hal ini, mahasiswa merupakan kelompok yang terbilang tinggi dalam mengakses media sosial khususnya dalam hal mencari hiburan dan informasi serta berkomunikasi dengan teman di media sosial¹⁷. Selain itu, mahasiswa S-1 Ilmu Gizi merupakan mahasiswa kesehatan yang pada umumnya mempunyai jadwal kuliah cukup padat sehingga dapat berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk⁷.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara intensitas penggunaan

media sosial dengan durasi tidur dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

Methods

(Metode Penelitian)

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu Universitas di Jakarta pada bulan Maret sampai bulan Juni 2020. Subjek adalah mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Jakarta. Jumlah minimal sampel yang harus diambil pada penelitian ini menggunakan rumus lameshow beda dua proporsi, yaitu sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain mahasiswa angkatan 2017 dan 2018, berusia 19-25 tahun, berstatus aktif sebagai mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, dan mempunyai minimal satu akun media sosial.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *form* identitas untuk data usia, jenis kelamin, dan karakteristik responden, kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk data intensitas penggunaan media sosial, *Sleep Timing Questionnaire* (STQ) untuk data durasi tidur, dan lembar perhitungan status gizi, data berat badan sesungguhnya dan berat badan estimasi, serta data tinggi badan sesungguhnya dan tinggi badan estimasi untuk data status gizi. Pengambilan data ini tidak dilakukan secara langsung karena penelitian dilakukan pada saat Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sedang berlangsung di masa *pandemic Covid-19*. Data penelitian didapatkan melalui *google form* yang diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya telah dijelaskan terlebih dahulu oleh peneliti.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan masing-masing variabel penelitian meliputi intensitas penggunaan media sosial, durasi tidur dan status gizi. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi remaja. Analisis bivariat pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kemaknaan 95 % ($\alpha = 0,05$).

Results (Hasil)

Karakteristik responden yang diamati pada penelitian ini antara lain usia, jenis kelamin, dan penggunaan media sosial. Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1. Responden yang mengikuti penelitian ini sebagian besar berusia 20 tahun dengan jumlah 28 orang (56%). Responden yang mengikuti penelitian ini memiliki rentang usia antara 19-22 tahun. Selanjutnya, penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan jumlah 43 orang (86%), sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 7 orang (14%).

Media sosial yang paling dominan dimiliki responden adalah Instagram (94%). Mayoritas responden lebih sering memanfaatkan telepon genggam/ *smartphone* untuk mengakses media sosial dengan jumlah 49 orang (98%) dan hanya 1 orang (2%) yang sering mengakses media sosial menggunakan laptop. Berdasarkan karakteristik penyedia jasa layanan internet yang dipergunakan dalam mengakses media sosial, responden yang sering menggunakan operator selular sebanyak 27 orang (54%) dan responden yang sering menggunakan *Home Internet/Wi-fi* Rumah/ *Wi-fi* Kos sebanyak 23 orang (46%). Selanjutnya, sebagian besar responden mengakses media sosial lebih dari 1x per hari (82%).

Berdasarkan tabel 2, 14% responden menggunakan media sosial dengan intensitas rendah, 30% responden dengan intensitas sedang, 42% responden dengan intensitas tinggi, dan 14% responden dengan intensitas sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Selanjutnya, mayoritas responden memiliki durasi tidur cukup dengan jumlah responden yang memiliki durasi tidur rendah sebanyak 22 orang (44%), responden yang memiliki durasi tidur cukup sebanyak 28 orang (56%) dan tidak ada satupun responden yang memiliki durasi tidur tinggi. Selain itu, mayoritas responden juga mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 25 orang (50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
19	11	22
20	28	56
21	10	20
22	1	2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	14
Perempuan	43	86
Media Sosial yang Dimiliki		
Instagram	47	94
Youtube	40	80
Line	46	92
Twitter	37	74
Facebook	23	46
Pinterest	18	36
Snapchat	18	36
LinkedIn	3	6
Lainnya	10	20
Perangkat Elektronik yang Paling Sering Digunakan untuk Mengakses Media Sosial		
Telepon Genggam	49	98
Laptop	1	2
Desktop PC	0	0
Tablet PC	0	0
Penyedia Jasa Layanan Internet yang Sering Digunakan untuk Mengakses Media Sosial		
Operator Selular	27	54
<i>Home Internet/Wi-fi</i> Rumah/ <i>Wi-fi</i> Kos	23	46
Warnet	0	0
Wi-fi Publik	0	0
Frekuensi Akses Media Sosial		
<1x/minggu	0	0
>1x/minggu	1	2
>3x/minggu	7	14
1x/hari	1	2
>1x/hari	41	82

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial, Durasi Tidur, dan Status Gizi

	Jumlah	%
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah	7	14
Sedang	15	30
Tinggi	21	42
Sangat Tinggi	7	14
Durasi Tidur		
Rendah	22	44
Cukup	28	56
Tinggi	0	0
Status Gizi		
Kurus	10	20
Normal	25	50
Gizi Lebih	15	30

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hal tersebut menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur.

Tabel 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur

Variabel	Durasi Tidur				Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
Intensitas Penggunaan Media Sosial							
Tidak Tinggi	3	13,6	19	86,4	22	100	0,000
Tinggi	19	67,9	9	32,1	28	100	

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hal tersebut menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi.

Tabel 4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Intensitas Penggunaan Media Sosial							
Tidak Tinggi	11	50	11	50	22	100	0,015
Tinggi	24	85,7	4	14,3	28	100	

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, hal tersebut menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi.

Tabel 5. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Durasi Tidur							
Rendah	20	90,9	2	9,1	22	100	0,011
Cukup	15	53,6	13	46,4	28	100	

Discussion (Pembahasan)

Karakteristik Responden

Responden yang mengikuti penelitian ini memiliki rentang usia antara 19-22 tahun. Menurut Kemdikbud RI (2016), sebaran usia mahasiswa di Indonesia yaitu antara 19-22 tahun. Sementara itu, usia 19-22 tahun tersebut tergolong ke dalam periode remaja akhir¹⁸. Kemudian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dikarenakan mahasiswa di program studi S1-Ilmu Gizi sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

Media sosial yang paling banyak dimiliki oleh responden adalah Instagram. Hal ini sesuai dengan *Hootsuite and We Are Social* tahun 2020 yang menyatakan bahwa Instagram paling banyak dimiliki oleh remaja dan dewasa usia 18-34 tahun. Instagram digemari oleh para remaja karena merupakan sebuah media sosial yang fokus terhadap fitur foto dan video

berdurasi singkat¹⁹. Hal ini akan membuat Instagram lebih mudah dinikmati dan diakses dibanding media sosial lain. Instagram juga memiliki kelebihan dengan terus memperbarui fitur-fiturnya dengan cara mengadopsi layanan aplikasi lain dan mengekspansi fungsinya²⁰.

Mayoritas responden lebih sering memanfaatkan *smartphone* dalam menggunakan media sosial karena *smartphone* mudah dioperasikan dan didapatkan. Selain itu *smartphone* mempunyai ukuran yang kecil sehingga lebih mudah untuk dibawa kemana saja.

Berdasarkan karakteristik penyedia jasa layanan internet yang dipergunakan dalam mengakses media sosial, responden yang sering menggunakan operator selular lebih dominan dibandingkan dengan responden yang sering menggunakan *Home Internet/ Wi-fi* Rumah/ *Wi-fi* Kos. Hasil ini sebanding dengan survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) yang mengatakan terdapat 96,6%

masyarakat Indonesia menggunakan paket data/kuota dari operator selular untuk terhubung dengan internet²².

Sebagian besar responden mengakses media sosial lebih dari 1x per hari. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Teendhuha AR AN yang mengatakan sebagian besar responden responden menggunakan media sosial >4 kali per hari (76%)²¹. Hasil ini juga dapat didukung oleh survei APJII (2018) yang menyatakan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia mengakses media sosial lebih dari 8 jam dalam satu hari²².

Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial

Mayoritas responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Dapat diketahui bahwa mahasiswa bebas dari pengawasan orang tua sehingga mereka mudah mengalami kecanduan internet²³. Media sosial adalah candu bagi remaja, di mana semakin aktif mereka di media sosial maka akan semakin keren dan gaul²⁴.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian oleh Sabekti (2019) yang mengatakan bahwa dari 167 responden terdapat 99 responden (59,3%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) tahun 2013 mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang dengan total 95% orang menggunakannya untuk mengakses media sosial²⁶. Golongan yang tergolong tinggi dalam mengakses media sosial adalah remaja¹⁷.

Gambaran Durasi Tidur

Responden dengan durasi tidur cukup lebih dominan daripada responden dengan durasi tidur rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa adalah kelompok yang mempunyai kegiatan yang cukup padat. Keletihan yang berlangsung sehabis melakukan kegiatan di siang hari dapat menyebabkan mereka cepat tertidur di malam hari. Kebiasaan tidur tepat waktu di malam hari dan lingkungan yang mendukung membuat durasi tidur mahasiswa cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2018) yang mengatakan bahwa dari 52 responden terdapat 34 responden (65,4%) yang tidur dengan durasi cukup. Dalam penelitian ini, durasi tidur yang cukup menandakan responden memiliki durasi tidur 6-9 jam/hari²⁷. Hal ini sejalan dengan rekomendasi oleh *National Sleep Foundation* (2015) yaitu untuk usia 18 sampai 25 tahun tidak direkomendasikan tidur kurang dari 6 jam dan lebih dari 11 jam²⁸.

Gambaran Status Gizi

Status gizi normal lebih dominan dibandingkan status gizi kurang dan status gizi lebih, Hal ini dapat diakibatkan karena mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sehingga lebih peduli untuk menjaga berat badan supaya ideal. Remaja laki-laki cenderung tidak peduli terhadap bentuk tubuh mereka

dibandingkan remaja perempuan²⁹. Kemudian, pendidikan gizi juga dapat memengaruhi status gizi secara tidak langsung. Menurut Fadillah (2018) pendidikan gizi dapat memengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku individu mengenai pola makan sehingga hal tersebut selanjutnya dapat memengaruhi status gizi³⁰. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Irdiana & Nindya (2017) yang mendapatkan hasil dari 80 responden, 58 responden (72,5%) memiliki status gizi normal³¹.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur

Penelitian ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur. Responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tidak tinggi mayoritas memiliki durasi tidur cukup. Begitu pula sebaliknya, responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi sebagian besar memiliki durasi tidur rendah. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kesenangan tersendiri yang akhirnya memicu seseorang lebih intens untuk mengakses media sosial.

Sebagian besar (82%) responden memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan frekuensi akses >1x/hari. Akses media sosial yang terlalu lama akan membuat mereka kecanduan hingga akhirnya akan membuat kualitas tidur menurun. Dengan demikian, mereka akan sulit untuk tidur dan menyebabkan waktu tidur mereka berkurang³².

Penggunaan *smartphone* dalam waktu lama mengakibatkan seseorang memerlukan waktu lebih lambat untuk tertidur, yakni sekitar 60 menit¹². Hal ini dapat dibuktikan dengan salah satu pernyataan dalam kuesioner SONTUS yang mendapatkan hasil bahwa pada saat hendak tidur sebagian besar (62%) responden menggunakan media sosial >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi 10 sampai lebih dari 30 menit.

Paparan sinar biru dari layar *smartphone* memiliki persamaan dengan cahaya di siang hari sehingga mengakibatkan seseorang stabil dalam keadaan terjaga. Sementara itu, seseorang akan mudah tertidur apabila dalam kondisi kurang cahaya atau redup cahaya¹³. Hal ini dapat disebabkan oleh hormon melatonin. Melatonin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal. Hormon ini berfungsi membuat seseorang tertidur serta memulihkan energi fisik saat tidur. Kemudian, Produksi hormon melatonin ini didukung oleh gelap dan hening serta dihambat oleh sinar yang terang maupun medan elektromagnetik. Melatonin dalam tubuh tergantung pada jumlah cahaya yang diterima mata, kekurangan cahaya akan meningkatkan jumlah melatonin yang menyebabkan timbulnya rasa mengantuk, sebaliknya jika banyak cahaya maka dapat memperlambat mekanisme dalam membentuk hormon melatonin³³. Dengan demikian, hal ini dapat memicu seseorang cenderung tidur terlambat dari biasanya¹².

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Punksaningtiyas (2017) pada remaja di SMAN 20 Surabaya yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,000$ ³⁴. Meskipun dalam penelitian ini sedikit berbeda karena menghubungkan intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur, namun salah satu aspek yang terdapat dalam kualitas tidur adalah durasi tidur³⁵. Dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa proses tidur responden menjadi terganggu karena terlalu fokus menggunakan media sosial hingga larut malam dan saat memulai untuk tidur masih menghiraukan peringatan dari media sosial³⁴.

Beberapa responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi namun memiliki durasi tidur yang cukup. Hal ini dapat disebabkan mereka mampu mengatur waktu dengan baik sehingga penggunaan media sosial ini tidak memengaruhi waktu tidur mereka. Berdasarkan hasil salah satu pernyataan dalam kuesioner SONTUS, terdapat 12% responden yang tidak menggunakan media sosial ketika hendak tidur sehingga penggunaan media sosial tidak akan memengaruhi waktu tidur mereka. Selain itu, responden lainnya (26%) hanya menggunakan media sosial 1x sampai 3x selama seminggu terakhir dengan durasi <10 menit ketika hendak tidur. Selain itu, terdapat responden menggunakan media sosial dengan intensitas rendah, namun memiliki durasi tidur yang rendah. Hal ini dapat diakibatkan faktor lain yang membuat durasi tidur rendah, seperti tugas dan kegiatan lain yang dilakukan remaja.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi. Sebagian besar responden mengakses media sosial dengan intensitas tinggi. Tingginya penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap gaya hidup remaja³⁶. Faktor-faktor gaya hidup yang terdiri dari rendahnya aktivitas fisik, perubahan pola konsumsi dan peningkatan asupan energi telah berkontribusi pada epidemi obesitas yang berkembang di seluruh dunia³⁷.

Sebagian besar responden menggunakan media sosial >3 kali selama seminggu terakhir dengan >30 menit pada saat relaksasi dan waktu luang, di antaranya saat berada di rumah/ sedang istirahat, sedang mendengarkan musik, sedang menunggu seseorang di tempat janji, dan ketika hendak tidur. Selain itu, penggunaan media sosial terkait kegiatan akademis seperti saat sedang mengerjakan tugas sekolah, ketika menyaksikan video tentang akademik, dan saat sedang online untuk mengerjakan tugas kuliah, sebagian besar responden juga menggunakan media sosial >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi ini didukung serta didominasi oleh kegiatan menetap.

Ketika remaja menghabiskan waktu panjang dalam melakukan kegiatan menetap dengan mengakses media sosial, maka waktu yang dapat dilakukan dan dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik akan berkurang¹⁶. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Setiawati *et. al* (2019) pada siswa/i SMAN 6 Surabaya yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan olahraga ($p=0,000$) dengan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah kebiasaan olahraga pada remaja dan semakin tinggi risiko mengalami obesitas¹⁷.

Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan media sosial, 98% responden mengakses media sosial menggunakan telepon genggam/*gadget*. Maka, penelitian ini selaras dengan penelitian Hariyanti (2019) pada siswa SMK Batik 2 Surakarta yang mendapatkan hasil terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan status gizi ($p = 0,026$)³⁸.

Penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi pola konsumsi seseorang hingga akhirnya dapat memengaruhi status gizi mereka. Melalui promosi yang ada di media sosial, sebagian besar remaja sangat mudah terpengaruh membeli makanan/ minuman. Selain itu, kebanyakan siswa mengonsumsi camilan pada saat menggunakan media sosial³⁹. Frekuensi konsumsi camilan yang tinggi seringkali didukung oleh sebuah kebiasaan seperti menonton televisi atau menggunakan *smartphone* pada waktu senggang⁴⁰. Camilan yang sering dikonsumsi tersebut mengandung tinggi dan lemak namun rendah serat sehingga akan memberikan sumbangan kalori dan kolesterol yang besar dalam sehari. Akibatnya, remaja yang suka mengonsumsi camilan tersebut memiliki risiko lebih mengalami obesitas⁴¹.

Selain berpengaruh terhadap gizi lebih dan obesitas, penggunaan media sosial ini juga dapat berdampak terhadap status gizi kurang. Berdasarkan hasil penelitian, intensitas penggunaan media sosial tinggi lebih banyak (85,7%) dialami oleh responden dengan status gizi Gizi Baik. Status gizi Gizi Baik ini terdiri dari status gizi normal dan status gizi kurang. Media sosial dapat berpengaruh terhadap diet seseorang¹⁴. Pada saat stress sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih lama yaitu >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit. Kondisi ini dapat diakibatkan oleh salah satu alasan individu mengakses media sosial yaitu untuk mengurangi stress. Dengan adanya media sosial, seseorang dapat mengurangi atau bahkan dapat menghilangkan stress karena terdapat fitur-fitur menarik di media sosial. Salah satu faktor yang memengaruhi konsumsi makan seseorang adalah stress⁴². Ketika mereka menggunakan media sosial, maka tingkat stress mereka akan menurun, sehingga akan memungkinkan pola konsumsi mereka menjadi lebih baik.

Namun, dampak negatifnya adalah media sosial telah berhasil membuat orang-orang lebih dekat dengan idolanya, sekaligus semakin membuat mereka

penasaran apa saja yang mereka lakukan agar para idola tersebut memiliki *image* yang ideal⁴³. Hal tersebut menjadikan mereka tidak puas terhadap bentuk tubuh sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet⁴⁴. Di Instagram misalnya, fitur *instastory* banyak dimanfaatkan para artis atau *influencer* untuk merekam keseharian mereka, termasuk bagaimana mereka mengatur kalori yang masuk ke tubuh dan berolahraga. Semua berhasil direkam secara apik dan memanjakan mata membuat para fans ingin meniru keseharian mereka⁴³. Pengaruh media seolah-olah mengatakan semakin kurus seseorang, maka semakin menarik. Hal ini membuat banyak wanita berlomba-lomba untuk menurunkan berat badan⁴⁵. Namun, cara-cara yang dilakukan dalam menurunkan berat badan seringkali tidak tepat, misalnya dengan melakukan pembatasan makanan atau berdiet tanpa mengetahui arti diet yang sebenarnya⁴⁶.

Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi. Hal ini berawal dari durasi tidur pendek yang dapat memengaruhi metabolisme hormon. Hormon yang akan dipengaruhi dalam hal ini adalah hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*. Ketika seseorang memiliki durasi tidur pendek maka akan terjadi suatu kondisi di mana hormon *ghrelin* akan meningkat, sedangkan hormon *leptin* akan menurun. Kejadian ini dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan hingga akhirnya dapat memberikan dampak terhadap asupan energi yang selanjutnya akan berdampak pada indeks massa tubuh⁸.

Baron *et al.* (2011) dalam penelitiannya mengenai peranan waktu tidur terhadap asupan energi dan BMI menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai durasi tidur singkat (<6 jam) akan memiliki asupan energi berlebih saat malam hari, konsumsi makanan cepat saji berlebih, konsumsi sayur dan buah yang rendah, konsumsi soda dan kafein yang tinggi, dan tingginya nilai indeks massa tubuh (IMT). Dalam penelitian ini responden dengan durasi tidur cukup sebagian besar (53,6%) memiliki status gizi baik. Namun di sisi lain, responden dengan durasi tidur rendah yang berstatus gizi lebih jumlahnya lebih sedikit daripada mereka yang berstatus gizi baik. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak semua yang memiliki durasi tidur rendah memiliki status gizi lebih. Kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor lainnya yang menyebabkan status gizi lebih, antara lain pola konsumsi dan aktivitas fisik⁴⁷.

Meskipun mayoritas responden memiliki durasi tidur yang cukup, namun rata-rata durasi tidur seluruh responden yaitu 6 jam. Selain dapat memengaruhi hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*, durasi tidur malam singkat ini juga dapat memengaruhi metabolisme hormon kortisol. Kadar kortisol lebih tinggi pada sore dan malam hari apabila seseorang memiliki durasi tidur malam singkat. Kortisol dapat memengaruhi kadar insulin dalam darah sehingga penimbunan lemak

meningkat. Kemudian, tidur juga akan berpengaruh terhadap kadar *growth hormone*. Apabila seseorang memiliki durasi tidur yang kurang maka *growth hormone* akan menurun. Kadar *growth hormone* yang menurun ini dapat menstimulasi penyerapan glukosa oleh sel, lipogenesis, dan glikogenesis. Jika kondisi ini terus berlangsung maka dapat menyebabkan kelebihan gizi⁴⁸.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2018) pada mahasiswa FIK UMS yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan IMT dengan nilai *p-value* 0,022. Seseorang dengan durasi tidur normal akan kehilangan 56% lemak. Sementara itu, seseorang dengan durasi tidur singkat hanya akan kehilangan 26% lemak. Dengan demikian, kondisi tersebut menandakan bahwa tidur mempunyai fungsi yang cukup besar terhadap pengurangan lemak^{49,50}.

Conclusion (Simpulan)

Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur dan status gizi. Semakin sedikit durasi tidur maka status gizi akan meningkat.

Recommendations (Saran)

Perlu dilakukan edukasi terkait hubungan durasi tidur dan status gizi, khususnya kepada remaja.

References (Daftar Pustaka)

1. Sari RI. Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Risdas Tahun 2007). Universitas Indonesia; 2012.
2. Setyowati M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. 2015;11(1):43–52.
3. Fauzi CA. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. Kesehatan Reproduksi. 2012;3(2):91–105.
4. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2006.
5. Kemenkes RI. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. 2018;7–11.
6. Sharma S, Kavuru M. Sleep and metabolism: An overview. Int J Endocrinol. 2010;
7. Sarfriyanda J, Karim D, Dewi AP. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. J Online Mhs Univ Riau. 2015;2(2):1178–85.

8. Kurniawati Y, Fakhriadi R, Yulidasari F. Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktifitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Polisi. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2016;3(3):112–7.
9. Koças F, Şaşmaz T. Internet Addiction Increases Poor Sleep Quality Among High School Students. *Turk J Public Heal*. 2018;16(3):167–77.
10. Nugraheni Y, Anastasia YW. Social Media Habit Remaja Surabaya. *J Komun*. 2017;1:13–30.
11. Damayanti RAM. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal SDN di Kecamatan Godean. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2017.
12. Mawitjere O, Onibala F, Ismanto Y. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *J Keperawatan*. 2017;5(1).
13. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233–9.
14. Hoogstins ES. Modelling on Social Media : Influencing Young Adults ' Food Choices. 2017;
15. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah. Jakarta: Kemenkes RI; 2012.
16. Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood Obesity: Causes and Consequences. *J Fam Med Prim Care*. 2015;4(2):187–92.
17. Setiawati FS, Mahmudiono T, Ramadhani N, Hidayati KF. Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. 2019;142–8.
18. Amin M Al, Juniati D. Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny. *J Ilm Mat*. 2017;2(6):1–10.
19. Hootsuite and We Are Social. Digital in 2020 : Essential Insights Into How People Around The World Use The Internet, Mobile Devices, Social Media, and E-Commerce. 2020.
20. Bohang FK. Juni 2018, Pengguna Aktif Instagram Tembus 1 Miliar. 2018;
21. Teenduha AR AN. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Komunikasi Interpersonal pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang; 2018.
22. Asosisasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. 2018.
23. Sikape HJ. Persepsi Komunikasi Pengguna Media Sosial Pada Blackberry Messenger Twitter dan Facebook oleh Siswa SMAN 1 Tahuna. *J Acta Diurna*. 2014;III(3).
24. Putri WSR, Nurwati RN, S. MB. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Pros KS Ris PKM*. 2016;3(1).
25. Sabekti R. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. Universitas Airlangga Surabaya; 2019.
26. Kemenkominfo. Kominfo: Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. 2013.
27. Saputri W. Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 2 Klego Boyolali. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) PKU Muhammadiyah Surakarta; 2018.
28. National Sleep Foundation. National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. 2015.
29. Puspitasari AI, Ambarini TK. Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan. *J Psikol Klin dan Kesehat Ment*. 2017;6:59–66.
30. Fadillah M. Hubungan Pengetahuan dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. Universitas Negeri Padang; 2018.
31. Irdiana W, Nindya TS. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr*. 2017;1(3):227.
32. Kiayi S. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo; 2015.
33. Siregar MH. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: Flash Books; 2011.
34. Punksaningtiyas R. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya. Universitas Airlangga Surabaya; 2017.
35. Wicaksono DW, Yusuf A, Widyawati IY. Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundam Manag Nurs J*. 2019;1(1).
36. Pratama BA, Setyaningsih R. Efek Penggunaan Jejaring Sosial terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Indones J Med Sci*. 2015;2(2):56–64.
37. Ferreira RC, Halpern G, Figueira RDCS, Braga DPDAF, Iaconelli A, Borges E. Physical Activity, Obesity and Eating Habits Can Influence Assisted Reproduction Outcomes.

- Women's Heal. 2010;6(4):517–24.
38. Hariyanti RT. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. STIKES 'Aisyiyah Surakarta; 2019.
 39. Kadita F, Wijayanti HS. Hubungan Konsumsi Kopi dan Screen-Time dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Dewasa. *J Nutr Coll*. 2017;6(4):301.
 40. Keast DR, Nicklas TA, Neil CEO. Snacking is Associated With Reduced Risk of Overweight and Reduced Abdominal Obesity in Adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999–2004. *Am J Clin Nutr*. 2010;92.
 41. Irdianty MS, Sudargo T, Hakimi M. Aktivitas Fisik dan Konsumsi Camilan pada Remaja Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan Kabupaten Bantul. *Ber Kedokt Masy*. 2016;32(7):91–7.
 42. Nisa AC. Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali. 2016.
 43. Oktaviani I. Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology. *J Kaji Ruang Sos*. 2019;3(2):4–13.
 44. Fitri RP. Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *J Endur*. 2018;3(1):162.
 45. Husna NL. Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *J Psikol*. 2013;2(2):1–145.
 46. Dieny F. Permasalahan Gizi pada Remaja Putra. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.
 47. Baron KG, Reid KJ, Kern AS, Zee PC. Role of Sleep Timing in Caloric Intake and BMI. *Obesity*. 2011;19(7):1374–81.
 48. Safitri DE, Sudiarti T. Perbedaan Durasi Tidur Malam pada Orang Dewasa Obesitas dan Non-Obesitas: Meta-Analisis Studi Cross-Sectional 2005-2012. *Penelit Gizi dan Makanan (The J Nutr Food Res)*. 2015;38(2):121–32.
 49. Lestari R. Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fak Kedokteran, Univ Muhammadiyah Surakarta. 2018;
 50. Nuraliyah, Syam A, Hendrayati. Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur pada Penderita Overweight dan Obesitas Mahasiswa Universitas Hasanuddin. Universitas Hasanuddin; 2014.