

KEBIASAAN SARAPAN, PERSEPSI CITRA TUBUH, DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN STATUS GIZI SISWA SMP NASIMA SEMARANG

BREAKFAST HABITS, BODY IMAGES, AND DURATION OF SOCIAL MEDIA USE WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF NASIMA JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT SEMARANG

Dany Raudlatussayida¹, Rr. Annisa Ayuningtyas², Sri Hapsari Suhartono Putri³, Agus
Sartono⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author: annisa.ayuningtyas@unimus.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan usia yang rentan mengalami masalah gizi, dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup, pemilihan makanan yang tidak sehat, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang baik. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, persepsi citra tubuh, dan durasi penggunaan media sosial dengan status gizi siswa SMP Nasima Semarang. Penelitian dengan desain *cross-sectional* dilakukan terhadap 77 siswa yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*. Kebiasaan sarapan dan persepsi citra tubuh diukur dengan metode angket serta durasi penggunaan media sosial dengan wawancara menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai *Z-Score* IMT/U $0,450 \pm 1,348$, rata-rata nilai kebiasaan sarapan $77,28 \pm 11,01$, rata-rata skor persepsi citra tubuh $90,31 \pm 34,00$, dan rata-rata durasi penggunaan media sosial $4,91 \pm 0,934$ jam/sehari. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p = 0,120$). Terdapat hubungan persepsi citra tubuh ($p = 0,009$) dan durasi penggunaan media sosial ($p = 0,000$) dengan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai persepsi citra tubuh maka semakin tinggi nilai status gizi (IMT/U). Semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka semakin tinggi nilai status gizi (IMT/U).

Kata kunci: Citra Tubuh, Media Sosial, Remaja, Sarapan.

Abstract

Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems, which can be caused by changes in lifestyle, unhealthy food choices, and lack of understanding about the importance of good nutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits, body image perception, and duration of social media use with the nutritional status of students at SMP Nasima Semarang. A cross-sectional study was conducted on 77 students selected using proportional random sampling techniques. Breakfast habits and body image perception were measured using a questionnaire method and the duration of social media use was measured using an interview using a questionnaire. The results of the study showed an average BMI/U *Z-Score* value of 0.450 ± 1.348 , an average breakfast habit value of 77.28 ± 11.01 , an average body image perception score of 90.31 ± 34.00 , and an average duration of social media use of 4.91 ± 0.934 hours/day. There was no relationship between breakfast habits and nutritional status ($p = 0.120$). There is a relationship between body image perception ($p = 0.009$) and duration of social media use ($p = 0.000$) with nutritional status. It can be concluded that the higher the body image perception value, the higher the nutritional status value (BMI for Age). The higher the duration of social media use, the higher the nutritional status value (BMI for Age).

Keywords: Adolescents, Body Image, Breakfast, Social Media.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia rentan mengalami masalah gizi yang dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup, pemilihan makanan yang tidak sehat, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang baik (Manjilala, 2024). Menurut Badan Riset Kesehatan tahun 2018 pada remaja usia 13 hingga 15 tahun, terdapat 1,9% remaja dengan status gizi buruk, 6,6% dengan status gizi kurang, 11,2% dengan status gizi lebih, dan 8,7% dengan status gizi obesitas. Menurut hasil penelitian Oktaviani (2015), masalah gizi yang terjadi di SMP Nasima Semarang terdapat 1,8% siswa dengan status gizi kurang, 21% siswa dengan status gizi lebih, 22,3% siswa dengan status gizi obesitas.

Masalah gizi dapat disebabkan oleh asupan makan, lingkungan, dan aktivitas fisik (Hasibuan, 2021 dan Herliani, 2012). Kebiasaan sarapan sebagai salah satu faktor langsung penyebab masalah gizi yang karena sarapan memiliki kontribusi sebesar 15 hingga 30% dari kebutuhan gizi dalam sehari (Hardinsyah, 2012). Sarapan sangat penting salah satunya untuk anak usia sekolah karena memiliki peran dalam membantu berkonsentrasi pada saat belajar disekolah, sehingga dapat mendukung prestasi belajar dan dapat memenuhi kebutuhan gizi siswa selama melakukan aktivitas disekolah (Arifin, 2015). Remaja di Indonesia terdapat 17% orang yang tidak melakukan sarapan setiap harinya (Putra *et al.*, 2018).

Salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi persepsi citra tubuh adalah lingkungan. Menurut Gernove dan Williams (2004), persepsi citra tubuh adalah pemahaman yang dimiliki seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuh yang dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perasaan mengenai bentuk tubuh, serta bentuk tubuh yang diinginkan oleh mereka. Dalam upaya untuk menurunkan berat badan dan mempertahankan bentuk tubuhnya, remaja melewatkan sarapan yang dianggap sebagai salah satu faktor kenaikan berat badan (Hardinsyah, 2012).

Media sosial sebagai salah satu sumber informasi untuk memperluas pengetahuan seseorang tentang berbagai hal dapat mempengaruhi status gizi, karena media sosial memiliki dampak pada gaya hidup seperti aktivitas dan pola makannya (Husna, 2020). Tingginya durasi penggunaan media sosial dan rendahnya aktivitas dapat menyebabkan perubahan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi status gizi (Kumala *et al.*, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian observasional dengan desain penelitian *cross-sectional* dilakukan di SMP Nasima Semarang pada bulan Juni 2024. Penelitian dilakukan pada siswa siswi kelas VII dan VIII SMP Nasima Semarang dengan jumlah sampel 77 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi pada responden berupa siswa yang bersedia menjadi responden dan memiliki media sosial, sedangkan kriteria eksklusi berupa siswa yang tidak hadir selama waktu pengambilan data.

Data primer meliputi data responden (nama, tempat dan tanggal lahir, kelas, dan jenis kelamin), data status gizi responden, kebiasaan sarapan, persepsi citra tubuh, dan durasi penggunaan media sosial. Data status gizi berdasarkan hasil perhitungan *Z-Score* IMT/U yang dibantu menggunakan aplikasi WHOAntro+ dengan kategori berupa Gizi Buruk ($<-3SD$), Gizi Kurang ($-3 SD \text{ s/d } <-2 SD$), Gizi Baik ($-2 SD \text{ s/d } +1 SD$), Gizi Lebih ($>+1SD \text{ s/d } + 2SD$), dan Obesitas ($>+2 SD$). Data kebiasaan sarapan didapatkan dengan cara pengisian angket menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan yang dikemudian

dikategorikan menggunakan rumus kategorisasi Anzwar (2012) dalam tiga kategori sehingga didapatkan kategori Baik (skor $\geq 87,09\%$), Cukup ($\geq 67,48\%$) dan Kurang ($< 67,48\%$). Data persepsi citra tubuh didapatkan dengan cara pengisian angket *Body Shape Questionnaire* (BSQ) 34 yang kemudian dikategorikan menjadi Positif (skor < 110) dan Negatif (skor ≥ 110) (Yusinta dan Adriyanto, 2018). Data durasi penggunaan media sosial didapatkan dengan melakukan wawancara *recall* aktivitas 2 x 24 jam dalam satuan jam. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah, jumlah siswa, dan jumlah kelas.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*. Data dikatakan normal apabila memiliki signifikansi $> 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% dan toleransi kesalahan 5%. Analisis bivariat menggunakan Korelasi Pearson hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi karena memiliki sebaran data normal. Uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi dan hubungan durasi penggunaan media sosial dengan status gizi karena memiliki sebaran data yang tidak normal. Data variabel disajikan dengan menggunakan tabulasi silang dan *scatter plot*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	30	39,0
Perempuan	47	61,0
Total	77	100

Berdasarkan Tabel 1 terdapat persentase jenis kelamin tertinggi adalah jenis kelamin perempuan dengan jumlah 47 responden (61,0%). Berdasarkan data jumlah siswa kelas VII dan VIII SMP Nasima, terdapat 113 siswa perempuan dan 118 siswa laki-laki. Proporsi responden laki-laki lebih sedikit dibandingkan perempuan dikarenakan pada pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Anak perempuan pada umumnya lebih mudah terpengaruh dari kelompoknya karena lebih senang untuk berkelompok (Fitri, 2018). Persepsi citra tubuh mulai terbentuk pada masa remaja awal karena mulai munculnya kesadaran terhadap bentuk tubuhnya (Diana, 2019).

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13	49	63,6
14	23	29,9
15	5	6,5
Total	77	100

Berdasarkan Tabel 2 terdapat persentase usia responden tertinggi yaitu pada usia 13 tahun yang berjumlah 49 responden (63,6%). Usia siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada umumnya berusia 12 – 15 tahun yang sudah menyelesaikan pendidikan tingkat Sekolah Dasar (SD). Remaja merupakan usia rentan mengalami masalah gizi yang dapat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, pemilihan makanan yang tidak sehat, kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi (Manjilala, 2024).

Tabel 3. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi (Z-Score IMT/U)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Buruk (<-3SD)	1	1,3
Gizi Kurang (-3SDs/d<-2SD)	2	2,6
Gizi Baik (-2SDs/d+1SD)	48	62,3
Gizi Lebih (+1SDs/d+2SD)	19	24,7
Obesitas (>+2SD)	7	9,1
Total	77	100

Berdasarkan Tabel 3 terdapat persentase jenis status gizi yaitu pada status gizi baik dengan jumlah 48 responden (62,3%). Keseimbangan kebutuhan dan asupan dapat menentukan suatu ukuran kondisi tubuh yang disebut sebagai status gizi (Susilowati, 2016). Gizi baik menjadi dasar bagi setiap individu untuk mencapai potensi maksimalnya (Rokom, 2021). Status gizi kurang atau gizi lebih dapat dipengaruhi salah satunya oleh kebiasaan makan yang tidak tepat (Arisman, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 26 responden dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki kebiasaan olahraga 1 – 2 kali dalam seminggu. Sejalan dengan Anggraini (2014) menyatakan bahwa kurangnya olahraga dapat menyebabkan tidak keseimbangan antara energi yang diterima dan yang dikeluarkan sehingga dapat mempengaruhi status gizinya.

Tabel 4 Gambaran Sampel Berdasarkan Kategori Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	n	%	Min	Mean	Max
Kurang (<67,48%)	10	13,0	43,14	77,28	101,96
Cukup (67,48 – 87,08%)	22	28,6			
Baik (≥ 87,09%)	45	58,4			
Total	77	100			

Berdasarkan Tabel 4 kategori kebiasaan sarapan responden dengan persentase tertinggi yaitu kebiasaan sarapan yang baik dengan jumlah 45 responden (58,4 %). Kebiasaan sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan secara rutin di pagi hari yang terdiri dari makan dan minum di mulai saat bangun tidur hingga jam sembilan pagi (Dwijayanti *et al*, 2016) dan berkontribusi sebesar 15 hingga 30% dari kebutuhan sehari (Hardinsyah, 2012).

Berdasarkan jawaban kuesioner, terdapat 8 responden dengan kategori kebiasaan sarapan cukup dan terdapat 4 responden dengan kategori kebiasaan sarapan kurang memiliki kebiasaan sarapan 3 – 4 kali dalam seminggu yang dapat disebabkan karena menjawab tidak selalu tersedia sarapan. Terdapat 11 responden dengan kategori cukup serta 7 responden dengan kategori kurang menjawab kadang-kadang pada pertanyaan “Jika Anda melewati sarapan, apakah Anda membawa bekal untuk dimakan ketika sampai di sekolah?”. Terdapat 14 responden dengan kategori cukup dan 5 responden dengan kategori kurang memiliki kebiasaan sarapan berupa nasi dan lauk hewani atau nabati.

Sarapan yang tepat terdiri dari makanan pokok, pangan lauk-pauk, sayur mayur serta buah-buahan (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Penelitian ini memiliki pola yang hampir sama dengan penelitian Rosida *et al* (2017) menyebutkan bahwa kebanyakan sarapan responden memiliki kualitas pola makan yang kurang tepat yaitu responden hanya mengonsumsi makanan pokok serta lauk pauk tanpa sayur dan buah-buahan sehingga dapat menyebabkan kurangnya asupan serat harian.

Tabel 5. Gambaran Sampel Berdasarkan Kategori Persepsi Citra Tubuh

Persepsi Citra Tubuh	n	%	Min	Mean	Max
Positif (<110)	50	64,9	36,00	90,66	191,00
Negatif (≥110)	27	35,1			
Total	77	100			

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa persepsi citra tubuh responden dengan persentase tertinggi yaitu persepsi citra tubuh positif dengan jumlah 50 responden (64,9 %). Persepsi citra tubuh adalah gambaran individu mengenai tubuhnya yang disebabkan oleh ukuran dan bentuk tubuh aktualnya serta perasaan dan harapan mengenai ukuran dan bentuk tubuh yang diharapkan (Germov & William, 2006). Rasa percaya diri remaja dapat dipengaruhi oleh penampilan fisik (Santrock, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 16 responden menjawab selalu pada pertanyaan “Pernahkah kamu merasa takut bahwa bentuk tubuhmu menjadi gemuk atau bertambah gemuk?” serta terdapat 13 responden menjawab kadang serta 15 responden menjawab sering pada pertanyaan “Pernahkah kamu memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuhmu tidak sebaik mereka?” yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Sejalan dengan pendapat Germov J. dan Williams L. (2006) yang menyebutkan bahwa selama masa pubertas, remaja sering kali menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena terjadinya penambahan lemak pada tubuh.

Tabel 6. Gambaran Sampel Berdasarkan Kategori Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi Penggunaan Media Sosial	n	%	Min	Mean	Max
3 – 4 jam/hari	38	49,4	3,00	4,91	7,00
≥ 5 jam/hari	39	50,6			
Total	77	100			

Berdasarkan Tabel 6 durasi penggunaan media sosial persentase tertinggi yaitu kategori tinggi dengan jumlah 53 responden (68,8%) dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial adalah $4,91 \pm 0,934$. Media sosial merupakan media yang didapat dipakai untuk bersosialisasi atau berinteraksi satu sama lain dan dilakukan secara *online* tanpa batasan waktu dan ruang (Rustian, 2012). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 27 responden (69,2%) dengan durasi penggunaan media sosial dalam kategori ≥5 jam/hari memiliki kebiasaan olahraga 1-2 kali dalam seminggu. Sejalan dengan penelitian Andriani dan Indrawati (2021), penggunaan media sosial selama 2-3 jam atau lebih setiap harinya dapat menyebabkan rendahnya aktivitas fisik.

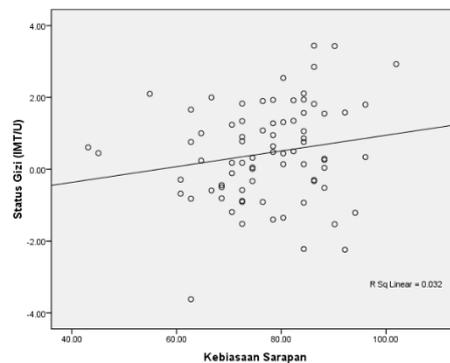
Tabel 7. Tabulasi Silang Kategori Status Gizi dengan Kategori Kebiasaan Sarapan

Kategori Kebiasaan Sarapan	Kategori Status Gizi (IMT/U)								Total			
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang (<67,48%)	1	10,0	0	0,0	5	50,0	3	30,0	1	10,0	13	100
Cukup (67,48 – 87,08%)	0	0,0	1	4,5	10	45,5	9	40,9	2	9,1	51	100
Baik (≥ 87,09%)	0	0,0	1	2,2	33	73,3	7	15,6	4	8,9	13	100
Total	1	1,3	2	2,6	48	62,3	19	24,7	7	9,1	77	100

Berdasarkan Tabel 7 terdapat 33 responden (73,3%) dengan status gizi baik dengan kategori kebiasaan sarapan baik. Salah satu cara memenuhi kebutuhan gizi untuk melakukan aktivitas dan mendukung prestasi belajar adalah dengan membiasakan

sarapan (Arifin, 2015). Terdapat 2 responden melakukan sarapan jarang (1 – 2 kali seminggu) dan 13 responden melakukan sarapan kadang-kadang (3 – 4 kali seminggu) memiliki status gizi baik. Sejalan dengan penelitian Ifdal (2014) yang menjelaskan bahwa remaja dengan status gizi baik merasa tidak sempat karena jadwal kegiatan yang dimulai dari pagi hari, tidak merasa lapar, dan tidak disediakan sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan dan dapat mempengaruhi belum tentu memiliki kebiasaan sarapan yang baik (Ifdal, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, pada pertanyaan “Apakah kamu terbiasa melakukan sarapan setiap hari?” terdapat 3 responden dengan status gizi lebih serta obesitas yang termasuk kategori kebiasaan sarapan kurang menjawab kadang-kadang dilakukan (3-4 kali seminggu), dan 6 responden dengan status gizi lebih serta obesitas yang termasuk kategori kebiasaan sarapan cukup menjawab kadang-kadang (3 – 4 kali seminggu). Remaja yang melewatkan sarapan mempunyai kemungkinan 17 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang sering melakukan sarapan memiliki status gizi yang tidak normal sebesar (Rosida & Adi, 2017).



Gambar 1. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hasil uji statistik menggunakan Korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat korelasi antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0,120. Sejalan dengan penelitian Triska dan Irdiana (2017) menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian Lisetyaningrum *et al.* (2021) ditemukan hasil tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi dengan nilai *p-value* = 0,110, dapat disebabkan faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pendapatan, usia, jenis kelamin, pemilihan makanan, olahraga, dan penyakit infeksi.

Tabel 8. Tabulasi Silang Kategori Status Gizi (IMT/U) dengan Kategori Persepsi Citra Tubuh

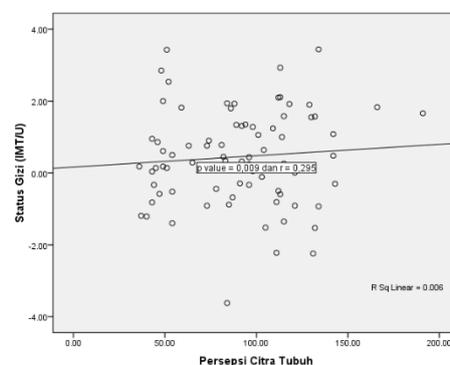
Kategori Persepsi Citra Tubuh	Kategori Status Gizi (IMT/U)										Total	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Positif (<110)	0	0,0	0	0,0	41	82,0	9	18,0	0	0,0	50	100
Negatif (≥110)	1	3,7	2	7,4	7	25,9	10	37,0	7	25,9	27	100
Total	1	1,3	2	2,6	48	62,3	19	24,7	7	9,1	77	100

Berdasarkan Tabel 8 terdapat 41 responden (82,0%) dengan status gizi baik dengan kategori persepsi citra tubuh positif. Terdapat 7 responden (25,9%) dengan status gizi baik dan persepsi citra tubuh negatif. Sejalan dengan penelitian Widianti dan Kusumastuti

(2012), terdapat 9 responden dengan status gizi baik dan persepsi citra tubuh negatif terhadap bentuk tubuh memperlihatkan bahwa meskipun remaja memiliki status gizi baik namun cenderung menilai ukuran tubuh aktual tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diharapkan. Menurut Sari dan Abrori (2020) persepsi citra tubuh merupakan gambaran subjektif individu dari hasil pemikiran, perasaan, dan penilaian terhadap bentuk maupun ukuran tubuhnya yang berkaitan dengan evaluasi dari individu lain serta seberapa baik tubuh yang dimiliki. Menurut Serly *et al* (2015), seseorang dengan persepsi citra tubuh positif cenderung untuk berperilaku sehat, sedangkan seseorang dengan kategori persepsi citra tubuh negatif cenderung membatasi makanan yang dikonsumsi untuk mempertahankan atau mengubah status gizi menjadi normal.

Berdasarkan hasil penelitian, pada pertanyaan “Pernahkah kerisauan terhadap bentuk tubuhmu membuat kamu mengatur pola makan?” terdapat 3 responden dengan status gizi lebih serta persepsi citra tubuh negatif menjawab “Selalu”, 3 responden dengan status gizi lebih dan persepsi citra tubuh negatif menjawab “Sangat Sering”, dan 1 responden dengan status gizi kurang dan persepsi citra tubuh negatif menjawab “Sangat Sering”. Sejalan dengan hasil penelitian Utami dan Triyanti (2013), menunjukkan bahwa sebanyak 64 responden (34%) responden status gizi lebih, obesitas, dan normal dengan persepsi citra tubuh yang negatif melakukan diet dengan tujuan menurunkan berat badan.

Persepsi citra tubuh positif maupun negatif memiliki dampak baik dan buruknya (Ripta *et al*, 2023). Remaja dengan status gizi lebih dan obesitas dengan persepsi citra tubuh positif memiliki dampak yang tidak baik, yaitu dapat meningkatkan status gizi (Rosidawati *et al*, 2019). Menurut Wati & Sumarni (2017), pada remaja dengan status gizi lebih dan obesitas dengan persepsi citra tubuh negatif terkadang memberikan keuntungan karena dapat membantu mendorong remaja untuk melakukan upaya penurunan berat badan. Sebaliknya menurut Margiyanti (2021), pada remaja dengan persepsi citra tubuh negatif pada remaja dengan status gizi buruk dan kurang dapat berdampak buruk karena dapat mempengaruhi kebiasaan makan sehari-hari yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi harian, sehingga dapat menyebabkan status gizi semakin buruk. Menurut Purnama (2021), remaja dengan status gizi buruk serta kurang dengan persepsi citra tubuh positif juga memberikan dampak yang kurang baik karena remaja akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya yang kurus dan langsing, sehingga berniat untuk memperbaiki status gizinya.



Gambar 2. Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi

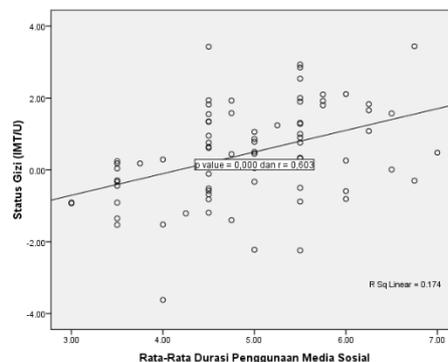
Hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan adanya korelasi antara persepsi citra tubuh dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0,009. Nilai koefisien korelasi (r) = 0,295 menunjukkan korelasi yang rendah serta nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin negatif persepsi citra tubuh maka semakin tinggi nilai Z-

Score IMT/U, begitu juga sebaliknya. Sejalan dengan penelitian Widianti dan Kusumastuti (2012) yang menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi ($p\ value = 0,001$ dan $r = 0,482$). Remaja akan berupaya menurunkan berat badan dapat tepat dan dapat mempengaruhi status gizinya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Widianti dan Kusumastuti, 2012).

Tabel 9. Tabulasi Silang Status Gizi (IMT/U) dengan Durasi Penggunaan Media Sosial

Kategori Durasi Penggunaan Media Sosial	Kategori Status Gizi (IMT/U)								Total			
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%		
3 – 4 jam/hari	1	6,7	0	0,0	33	86,8	4	10,5	0	0,0	38	100
≥ 5 jam/hari	0	0,0	2	5,1	15	38,5	15	38,5	7	17,9	39	100
Total	1	1,3	2	2,6	48	62,3	19	24,7	7	9,1	77	100

Berdasarkan Tabel 9 terdapat 33 responden (86,8%) termasuk kategori status gizi baik dengan kategori durasi penggunaan media sosial 3 hingga 4 jam dalam hari. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 19 responden dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki durasi penggunaan media sosial dalam kategori ≥ 5 jam/hari memiliki kebiasaan olahraga 1-2 kali dalam seminggu. Dalam jangka waktu yang lama, terlalu lama durasi penggunaan media sosial dan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan pola makan serta dapat mempengaruhi status gizinya (Pate *et al*, 2018).



Gambar 3 Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Rank Spearman* menunjukkan bahwa adanya korelasi antara durasi penggunaan media sosial dengan status gizi dengan $p\ value$ 0,000. Nilai koefisien korelasi (r) = 0,603 yang menunjukkan korelasi yang kuat dan semakin lama durasi penggunaan media sosial maka semakin tinggi nilai *Z-Score* IMT/U begitu juga sebaliknya. Sejalan dengan penelitian Kumala *et al* (2019) yang menunjukkan hubungan antara status gizi dengan durasi penggunaan media sosial dengan nilai $p\ value = 0,041$ ($p\ value < 0,05$).

Seiring dengan perkembangan teknologi seperti *gadget* yang banyak digunakan untuk membuka media sosial dapat membuat remaja semakin jarang meluangkan waktu untuk melakukan olahraga (Setiawati *et al*, 2019). Tingginya durasi penggunaan media sosial dapat menyebabkan rendahnya aktivitas fisik karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk membuka media sosial (Andriani & Indrawati, 2021). Aktivitas fisik meliputi pergerakan tubuh dapat mempengaruhi kebutuhan energi seseorang, apabila dalam waktu yang lama asupan energi dan kebutuhan energi tidak seimbang maka dapat mempengaruhi status gizinya (Zuhdy *et al*, 2018). Ketidakseimbangan antara energi yang

diterima dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh akibat rendahnya aktivitas yang dilakukan dapat menyebabkan status gizi lebih maupun obesitas (Anggraini, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Nasima Semarang tidak terdapat hubungan. Ada hubungan antara persepsi citra tubuh dan durasi penggunaan media sosial dengan status gizi siswa SMP Nasima Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F. W. & Indrawati, V. 2021. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya* 1. 1(1) : pp.14-22.
- Anggraini, L & Mexitalia, M. 2014. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 3(1).
- Anzwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arifin, Leo A., & Prihanto J. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(1) : pp.203-207.
- Arisman. 2016. Persepsi Body Images, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi pada Penari Remaja Wanita. *Repository IPB*.
- Diana, Septiadewi. 2019. Penggunaan Metode *Body Shape Questionnaire* (SSQ) Dan *Figure Rating Scale* (FRS) untuk Pengukuran Persepsi Tusuk Remaja Perempuan. *Scientific Repository IPB University*. 33(1) : pp.29-36.
- Dwijayanti, R. I., Rohmawati, N., & Ningtyias, F. W. 2016. Gambaran Absenteisme Makan Pagi dan Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.
- Fitri, C. N. 2018. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Rawamangun 01 Pagi Jakarta Timur. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Germov, J. & William, L. 2006. *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite*. Oxford University Press.
- Hardinsyah. 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak.
- Hasibuan, F. R. 2021. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Pedagang di Pasar Raya MMTTC Medan. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Herliani, F. 2012. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Pembuatan Gamelan di daerah Wirun Sukoharjo. *Skripsi*. Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Husna, D. S. & Puspita, I. D. 2020. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*. 8(2) : pp. 76–84.
- Ifdal. 2014. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa TPB IPB dengan Status Gizi Normal dan Obesitas. *Scientific Repository*.
- Kumala, M. A., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. 2019. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13 – 15 Tahun. 8(2) : pp.73-80.

- Laus, M. F., Almeida, S., & Klos, L. A. 2020. Body Image and The Role of Romantic Relationships. *ResearchGate*.
- Lisetyaningrum, I., Pujisari, H., & Kuntarti, K. 2021. A Cross-Sectional Analysis of Snacking Habits, Eating Habits, Physical Activity, and Indicators of Obesity Among High School Students in Jakarta, Indonesia. *J Public Health Res.* 10(1).
- Manjilala. 2024. *Mengatasi Masalah Gizi pada Remaja: Tips dan Informasi Penting*. <https://gizi.poltekkes-mks.ac.id/mengatasi-masalah-gizi-pada-remaja-tips-dan-informasi-penting/>. Diakses tanggal 28 Mei 2024.
- Margiyanti, N. J. 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Akademka Baiturrahim Jambi.* 10(1) : pp.231-237.
- Oktaviani, M. A. 2015. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Pengetahuan Gizi terhadap Obesitas pada Siswa SMP Nasima Semarang. *Jurnal Riset Gizi.* 3(2).
- Pate, R. R., Mitchell, J. A., Byun, W., & Dowda, M. 2011. Sedentary Behaviour in Youth. *British Journal of Sports Medicine.* 45(11).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Permenkes No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Purnama, N. L. A. 2021. Body Image, Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan.* 7(2) : pp.351-358.
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulida, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. 2018. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *Journal of Public Health Research and Development.* 2(4) : pp.577-586.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. 2023. Persepsi Body Image dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.* 19(1) : pp.19-26.
- Rokom. 2021. *Gizi Optimal untuk Generasi Milenial*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200124/2233176/gizi-optimal-generasi-milenial/>. Diakses 23 Juni 2024.
- Rosida, H. & Adi, A. C. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat kecukupan energi, KH, Protein, dan Lemak dengan Status Gizi pada mahasiswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Jurnal Media Gizi Indonesia.* 12(2) : pp.116-122.
- Rosidawati, Pudjiati, & Prayetni. 2019. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan.* 4(2) : pp.114-124.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Keenam) Terjemahan oleh Shinto B. Dan Sherly Siragih*, Erlangga. Jakarta.
- Sarwono, S. W. 2014. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. 2015. Hubungan Body Images, Asupan Energi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Journal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran.* 2(2).
- Smetanina, N., Edita, A., Veslava, B., Lina, K., Kerstin, A. W., Ausra, P., & Rasa, V. 2015. Prevalance Of Overweight/Obesity in Relation to Dietary Habits and Lifestyle Among 7-17 Years Old Children and Adolescent in Lithuania. *BMC Public Health.* 15: 1001.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Susilowati, K. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Refika Aditama.
- Wati, D. K. & Sumarni. 2017. Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk. *Amerta Nutrition.* 1(4) : pp.398-405.

Widianti, N. & Kusumastuti, A. C. 2012. Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*. 1(1) : pp.398-404.

Yusinta, A. N. & Adriyanto. 2018. Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 tahun. *Amerta Nutrition*. 2 : pp.147-154.