

Hubungan Paparan Media Sosial Tentang Makanan Viral Dengan Asupan Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 5 Pekanbaru

Nuur Rifdah Permadiani¹, Linda Suryani², Eva Santi Hutasoit³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: nuurrifdah46@gmail.com

Article History:

Received Jun 26th, 2026

Accepted Aug 12th, 2026

Published Aug 18th, 2026

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan pola makan akibat paparan informasi di media sosial, termasuk konten makanan viral. Paparan tersebut dapat memengaruhi asupan dan status gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 84 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner paparan media sosial, SQ-FFQ, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75,0% responden terpapar media sosial tentang makanan viral, 91,7% memiliki asupan gizi kategori sering, dan 64,3% memiliki status gizi tidak baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi ($p\text{-value} < 0,001$) dan status gizi ($p\text{-value} = 0,004$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru. Diharapkan remaja lebih bijak dalam memilih informasi dan makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Media Sosial, Makanan Viral, Asupan Gizi, Status Gizi, Remaja

Abstract

Adolescents are a vulnerable age group that often experience changes in dietary habits due to exposure to information on social media, including viral food content. Such exposure may influence dietary intake and nutritional status. This study aimed to determine the relationship between social media exposure to viral food content and dietary intake and nutritional status among adolescents at State Junior High School 5 Pekanbaru. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. A total of 84 respondents were selected using proportional random sampling. Data were collected using a social media exposure questionnaire, a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and measurements of body weight and height. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 75.0% of respondents were exposed to viral food content on social media, 91.7% were classified as having frequent dietary intake, and 64.3% had poor nutritional status. The Chi-Square test revealed a significant relationship between social media exposure to viral food content and dietary intake ($p\text{-value} < 0.001$), as well as nutritional status ($p\text{-value} = 0.004$). It can be concluded that there is a significant relationship between social media exposure to viral food content and dietary intake and nutritional status among adolescents at State Junior High School 5 Pekanbaru. Adolescents are encouraged to be more selective in obtaining information from social media and in choosing foods that support balanced nutrition.

Keywords: Social Media Exposure, Viral Food Content, Dietary Intake, Nutritional Status, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk perilaku konsumsi makanan. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung kesehatan fisik, kognitif, dan psikososial. Namun, tingginya penggunaan media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube* menyebabkan remaja semakin sering terpapar berbagai konten makanan viral yang umumnya menampilkan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Paparan yang berulang terhadap konten tersebut dapat memengaruhi preferensi makanan, keputusan pembelian, serta pola konsumsi sehari-hari sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi pada remaja [1].

Masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) melaporkan bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sementara masalah kekurangan gizi masih banyak ditemukan terutama di negara berkembang [2]. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13–15 tahun dengan status gizi kurang mencapai 7,6%, sedangkan status gizi lebih mencapai 16,2% [3]. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) yang memerlukan perhatian serius. Selain dipengaruhi oleh faktor biologis dan lingkungan, perilaku konsumsi makanan yang terbentuk melalui paparan media digital juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap status gizi remaja [4].

Media sosial saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi media pemasaran produk makanan yang sangat efektif. Konten makanan viral yang disajikan secara menarik mampu meningkatkan minat remaja untuk mencoba makanan tertentu tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya [5]. Sebagian besar makanan viral yang populer di media sosial merupakan makanan cepat saji, *dessert*, minuman manis, serta makanan olahan yang memiliki kandungan energi tinggi namun rendah zat gizi esensial. Jika dikonsumsi secara berlebihan, makanan tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi yang berdampak pada status gizi remaja [6].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SMP, sebagian besar responden menggunakan media sosial setiap hari dan sering terpapar konten makanan viral. Mayoritas siswa mengaku tertarik mencoba makanan yang sedang tren karena rasa penasaran, pengaruh teman sebaya, serta tampilan makanan yang menarik. Selain itu, sebagian besar siswa lebih mempertimbangkan rasa dan harga dibandingkan kandungan gizi dalam memilih makanan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku konsumsi yang kurang sehat akibat pengaruh media sosial sehingga diperlukan kajian ilmiah mengenai hubungan paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan dan status gizi remaja .

Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui edukasi gizi berbasis media digital yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Pemanfaatan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan dan penyebaran informasi gizi yang benar diharapkan mampu meningkatkan literasi gizi remaja sehingga mereka lebih kritis dalam memilih makanan serta tidak mudah terpengaruh oleh tren makanan yang kurang sehat [7]. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan paparan media sosial dengan asupan dan status gizi dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi gizi yang lebih efektif di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh media sosial terhadap perilaku makan remaja. Penelitian oleh Ayunila dkk. (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji pada remaja [8]. Penelitian Astuti

dkk. (2025) menemukan bahwa paparan konten makanan melalui media sosial berpengaruh terhadap preferensi konsumsi makanan tinggi kalori pada siswa sekolah menengah [4]. Penelitian oleh Nugroho dan Putri (2023) melaporkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku jajan pada remaja perkotaan [9]. Selanjutnya, penelitian Rahmawati dkk. (2022) menunjukkan bahwa frekuensi melihat iklan makanan di media sosial berhubungan dengan peningkatan konsumsi makanan manis dan minuman berpemanis [10]. Penelitian lainnya oleh Sari dkk. (2021) menemukan bahwa paparan media digital berkaitan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan pada kelompok remaja sekolah [11].

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah membahas pengaruh media sosial terhadap perilaku makan, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada perilaku konsumsi atau preferensi makanan tanpa menghubungkannya secara langsung dengan asupan gizi dan status gizi remaja. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji paparan konten makanan viral di media sosial sebagai variabel utama masih terbatas. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait bagaimana paparan media sosial tentang makanan viral memengaruhi asupan dan status gizi remaja secara bersamaan. Penelitian ini memiliki kebaruan pada pengkajian hubungan paparan media sosial tentang makanan viral dengan dua luaran kesehatan sekaligus, yaitu asupan gizi dan status gizi pada remaja SMP di Kota Pekanbaru. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai dampak paparan makanan viral di media sosial terhadap kesehatan remaja serta menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi gizi berbasis media digital.

2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tahap pertama adalah identifikasi masalah melalui studi literatur dan studi pendahuluan mengenai tingginya paparan media sosial terhadap konten makanan viral pada remaja serta kemungkinan pengaruhnya terhadap asupan dan status gizi. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan berbagai referensi ilmiah terkait media sosial, perilaku konsumsi, asupan gizi, dan status gizi remaja untuk memperkuat landasan teoritis penelitian [12].

Tahap kedua adalah penyusunan rancangan penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Pada tahap ini ditentukan populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, variabel penelitian, serta prosedur pengumpulan data. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 5 Pekanbaru, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner paparan media sosial tentang makanan viral, Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) untuk mengukur asupan gizi, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi responden [13].

Tahap ketiga adalah pengumpulan data. Peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian kepada responden dan memperoleh persetujuan menjadi responden. Selanjutnya responden diminta mengisi kuesioner paparan media sosial dan SQ-FFQ. Pada saat yang sama dilakukan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang digunakan dalam penentuan status gizi. Seluruh data yang diperoleh kemudian diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan data [14].

Tahap keempat adalah pengolahan dan analisis data. Data yang telah terkumpul dilakukan proses editing, coding, entry, dan cleaning sebelum dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat paparan media sosial, asupan gizi, dan status gizi. Selanjutnya analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi serta status gizi pada remaja [15].

Tahap terakhir adalah interpretasi hasil penelitian dan penyusunan laporan. Hasil analisis yang diperoleh dibandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya untuk menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti. Selanjutnya dibuat kesimpulan dan rekomendasi yang dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program edukasi gizi dan pemanfaatan media sosial secara lebih bijak bagi remaja [16].

Tabel 1. Tahapan Penelitian

Tahapan Penelitian	Kegiatan
Identifikasi Masalah	Studi literatur dan studi pendahuluan
Perancangan Penelitian	Menentukan desain, populasi, sampel, dan instrumen
Pengumpulan Data	Penyebaran kuesioner dan pengukuran antropometri
Pengolahan dan Analisis Data	Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square
Penyusunan Laporan	Interpretasi hasil, kesimpulan, dan rekomendasi

2) Metode Penyelesaian Masalah

Metode penyelesaian masalah dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Metode ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan dan status gizi pada remaja dalam satu waktu pengamatan. Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya paparan konten makanan viral di media sosial yang diduga memengaruhi perilaku konsumsi dan kondisi gizi remaja. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat paparan media sosial serta menganalisis hubungannya dengan asupan dan status gizi responden [17].

Tahapan metode penyelesaian masalah dimulai dengan pengukuran variabel independen yaitu paparan media sosial tentang makanan viral. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner yang memuat frekuensi penggunaan media sosial, jenis platform yang digunakan, intensitas melihat konten makanan viral, dan ketertarikan responden terhadap makanan yang sedang populer. Selanjutnya dilakukan pengukuran variabel dependen berupa asupan gizi menggunakan SQ-FFQ dan status gizi menggunakan pengukuran antropometri. Hasil pengukuran tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian [18].

Pengujian metode dilakukan dengan menggunakan analisis statistik Chi-Square. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi serta status gizi pada remaja. Apabila nilai p-value lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti. Sebaliknya, apabila nilai p-value lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tersebut [19].

Melalui tahapan tersebut diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku konsumsi dan status gizi remaja. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan dan edukasi gizi berbasis media sosial yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja di era digital [20].

3) HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis statistik deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Pada penelitian ini, analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat paparan media sosial tentang makanan viral, asupan gizi, dan status gizi remaja. Hasil analisis disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan variabel yang diteliti [1].

1. Data Umum

a. Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 84 responden, sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 39 orang (46,4%). Responden yang berusia 13 tahun berjumlah 34 orang (40,5%), sedangkan responden berusia 15 tahun sebanyak 8 orang (9,5%). Selanjutnya, responden yang berusia 12 tahun berjumlah 2 orang (2,4%), dan jumlah paling sedikit terdapat pada responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 1 orang (1,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 13–14 tahun yang termasuk dalam kategori remaja awal. Menurut WHO, usia tersebut merupakan fase pertumbuhan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat sehingga membutuhkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi [2].

b. Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 orang (53,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 39 orang (46,4%). Distribusi ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan responden laki-laki dalam penelitian ini. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kebutuhan energi, pola konsumsi, dan status gizi remaja karena adanya perbedaan proses pertumbuhan dan perkembangan biologis [3].

2. Data Khusus

a. Paparan Media Sosial Tentang Makanan Viral pada Remaja SMPN 5 Pekanbaru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebagian besar termasuk dalam kategori terpapar media sosial tentang makanan viral, yaitu sebanyak 63 responden (75,0%). Sementara itu, responden yang termasuk kategori tidak terpapar media sosial tentang makanan viral berjumlah 21 responden (25,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru sering memperoleh informasi atau melihat konten makanan viral melalui media sosial yang mereka gunakan sehari-hari. Tingginya penggunaan media sosial pada remaja menjadikan platform digital sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku konsumsi dan pilihan makanan [4].

b. Asupan Gizi pada Remaja SMPN 5 Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan gizi dalam kategori sering, yaitu sebanyak 77 responden (91,7%). Sementara itu, responden yang memiliki asupan gizi kategori jarang hanya sebanyak 7 responden (8,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi makanan yang tergolong sering berdasarkan nilai median yang digunakan sebagai titik potong dalam pengelompokan kategori asupan gizi. Asupan gizi yang memadai sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan remaja serta menjaga kesehatan secara optimal [5].

c. Status Gizi pada Remaja SMPN 5 Pekanbaru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebagian besar memiliki status gizi tidak baik yaitu sebanyak 54 responden (64,3%). Adapun responden yang memiliki status gizi baik berjumlah 30 responden (35,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih memiliki status gizi yang belum sesuai dengan kategori normal berdasarkan klasifikasi IMT/U yang digunakan dalam penelitian. Status gizi merupakan indikator penting yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh seseorang [6].

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi dan status gizi pada remaja. Analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang berskala kategorik. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* karena sesuai untuk menguji hubungan antara dua variabel kategorik [7].

1) Hubungan Paparan Media Sosial tentang Makanan Viral dengan Asupan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 7 responden yang memiliki asupan gizi kategori jarang, sebanyak 6 responden (85,7%) berada pada kelompok yang tidak terpapar media sosial tentang makanan viral, sedangkan 1 responden (14,3%) berada pada kelompok yang terpapar. Sementara itu, dari 77 responden yang memiliki asupan gizi kategori sering, sebanyak 15 responden (19,5%) berada pada kelompok tidak terpapar dan 62 responden (80,5%) berada pada kelompok terpapar media sosial tentang makanan viral.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi pada remaja SMP Negeri 5 Pekanbaru. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 24,8 dengan *Confidence Interval* (CI) 95% sebesar 2,773–221,787 menunjukkan bahwa remaja yang terpapar media sosial tentang makanan viral memiliki peluang 24,8 kali lebih besar untuk memiliki asupan gizi kategori sering dibandingkan dengan remaja yang tidak terpapar. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi perilaku konsumsi remaja melalui paparan konten makanan yang menarik dan mudah diakses [4], [8].

2) Hubungan Paparan Media Sosial tentang Makanan Viral dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 54 responden yang memiliki status gizi tidak baik, sebanyak 19 responden (35,2%) termasuk dalam kelompok tidak terpapar media sosial tentang makanan viral dan 35 responden (64,8%) termasuk dalam kelompok terpapar. Sementara itu, dari 30 responden yang memiliki status gizi baik, sebanyak 2 responden (6,7%) termasuk dalam kelompok tidak terpapar dan 28 responden (93,3%) termasuk dalam kelompok terpapar media sosial tentang makanan viral.

Secara deskriptif, proporsi responden yang terpapar media sosial tentang makanan viral ditemukan lebih banyak baik pada kelompok status gizi tidak baik maupun status gizi baik. Namun demikian, persentase responden yang terpapar lebih tinggi pada kelompok dengan status gizi baik (93,3%) dibandingkan kelompok dengan status gizi tidak baik (64,8%).

Hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 5 Pekanbaru. Hasil analisis juga menunjukkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,60, yang berarti bahwa remaja yang terpapar media sosial tentang makanan viral memiliki peluang 7,60 kali lebih besar untuk memiliki status gizi baik

dibandingkan remaja yang tidak terpapar media sosial tentang makanan viral. Hasil ini menunjukkan bahwa paparan media sosial dapat berhubungan dengan perubahan perilaku makan yang pada akhirnya memengaruhi status gizi remaja, meskipun status gizi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti aktivitas fisik, lingkungan keluarga, dan pengetahuan gizi [5], [9].

PEMBAHASAN

a. Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 84 responden, sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 39 orang (46,4%). Selanjutnya responden berusia 13 tahun berjumlah 34 orang (40,5%), usia 15 tahun sebanyak 8 orang (9,5%), usia 12 tahun sebanyak 2 orang (2,4%), dan usia 16 tahun sebanyak 1 orang (1,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 13–14 tahun yang termasuk dalam kategori remaja awal.

Masa remaja awal berada pada rentang usia 12–15 tahun dan merupakan periode terjadinya perubahan fisik, psikologis, kognitif, serta sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini remaja mulai mengembangkan identitas diri, meningkatkan interaksi sosial, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya [1]. Remaja awal juga merupakan kelompok usia yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi dan media digital. Kemudahan akses internet membuat remaja lebih aktif menggunakan media sosial sebagai sarana memperoleh informasi, hiburan, maupun mengikuti tren yang sedang berkembang [1].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja usia 13–15 tahun merupakan kelompok pengguna media sosial yang cukup aktif dan memiliki ketertarikan tinggi terhadap berbagai konten yang sedang viral, termasuk konten makanan. Paparan yang berulang terhadap informasi di media sosial dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi remaja [2].

b. Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 orang (53,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 39 orang (46,4%).

Kebutuhan zat gizi pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya perbedaan pertumbuhan fisik, komposisi tubuh, dan perubahan hormonal selama masa pubertas. Remaja laki-laki umumnya membutuhkan energi dan protein lebih tinggi dibandingkan perempuan karena pertumbuhan massa otot yang lebih besar [3]. Selain memengaruhi kebutuhan gizi, jenis kelamin juga dapat memengaruhi perilaku penggunaan media sosial dan pemilihan makanan. Remaja perempuan umumnya lebih aktif dalam mencari informasi mengenai tren, gaya hidup, dan rekomendasi makanan melalui media sosial dibandingkan remaja laki-laki [3].

Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk mencari informasi mengenai makanan, gaya hidup sehat, maupun tren kuliner dibandingkan remaja laki-laki [2]. Menurut asumsi peneliti, mayoritas jumlah responden perempuan yang lebih banyak dibandingkan laki-laki dapat memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki peluang yang cukup tinggi untuk terpapar berbagai informasi mengenai makanan viral di media sosial karena perempuan cenderung lebih aktif mengikuti perkembangan tren yang sedang populer.

c. Hubungan Paparan Media Sosial tentang Makanan Viral dengan Asupan Gizi pada Remaja SMP Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 7 responden yang memiliki asupan gizi kategori jarang, sebanyak 6 responden (85,7%) berada pada kelompok tidak terpapar media sosial

tentang makanan viral dan 1 responden (14.3%) berada pada kelompok terpapar. Sementara itu, dari 77 responden yang memiliki asupan gizi kategori sering, sebanyak 15 responden (19.5%) berada pada kelompok tidak terpapar dan 62 responden (80.5%) berada pada kelompok terpapar media sosial tentang makanan viral.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi pada remaja SMP Negeri 5 Pekanbaru. Nilai OR sebesar 24.8 (95% CI: 2.773–221.787) menunjukkan bahwa responden yang terpapar media sosial tentang makanan viral memiliki peluang 24.8 kali lebih besar untuk memiliki asupan gizi kategori sering dibandingkan responden yang tidak terpapar. Media sosial merupakan sarana komunikasi yang mampu memengaruhi perilaku dan preferensi makanan remaja. Konten makanan yang disajikan secara menarik melalui foto, video, maupun promosi influencer dapat meningkatkan minat remaja untuk mencoba makanan yang sedang populer. Semakin sering remaja terpapar konten makanan di media sosial, semakin besar kemungkinan terbentuknya perilaku konsumsi terhadap makanan tersebut [7].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [7] Jihad yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan preferensi makanan remaja ($p=0.016$). [7] Jihad menjelaskan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk preferensi makanan remaja karena berbagai informasi dan promosi makanan yang ditampilkan dapat memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan antara jenis konten media sosial dengan preferensi makanan remaja ($p=0.005$) serta interaksi dengan konten makanan terhadap preferensi makanan remaja ($p=0.001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin sering remaja terpapar dan berinteraksi dengan konten makanan di media sosial, maka semakin besar pengaruhnya terhadap perilaku dan pilihan makanan remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian [3] Sari yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi remaja ($p=0.000$). [3] Sari menjelaskan bahwa asupan zat gizi yang cukup dan seimbang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan serta mempertahankan status gizi yang baik. Oleh karena itu, perubahan pola konsumsi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media sosial, dapat berdampak pada asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh remaja.

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi pola konsumsi remaja. Semakin sering remaja terpapar konten makanan viral, semakin besar ketertarikan mereka untuk mencoba dan mengonsumsi makanan tersebut, sehingga memengaruhi asupan gizi sehari-hari. Selain itu, karakteristik remaja yang aktif menggunakan media sosial dan mudah mengikuti tren turut memperkuat pengaruh media sosial terhadap perilaku makan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan literasi digital agar remaja dapat lebih bijak dalam memilih informasi dan makanan yang dikonsumsi.

d. Hubungan Paparan Media Sosial tentang Makanan Viral dengan Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian hubungan paparan media sosial tentang makanan viral dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru, diketahui bahwa dari 21 responden yang tidak terpapar media sosial tentang makanan viral, sebanyak 19 responden (90,5%) memiliki status gizi tidak baik, sedangkan 2 responden (9,5%) memiliki status gizi baik. Sementara itu, dari 63 responden yang terpapar media sosial tentang makanan viral, sebanyak 35 responden (55,6%) memiliki status gizi tidak baik, sedangkan 28 responden (44,4%) memiliki status gizi baik.

Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai p -value sebesar 0.004 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 5 Pekanbaru. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 7.60 menunjukkan bahwa remaja yang terpapar media sosial tentang makanan viral memiliki peluang 7.60 kali lebih besar untuk memiliki status gizi baik dibandingkan remaja yang tidak terpapar.

Status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, lingkungan sosial, dan akses terhadap informasi kesehatan.[9]

Media sosial merupakan salah satu sumber informasi yang banyak digunakan oleh remaja dalam memperoleh informasi mengenai makanan, gizi, dan gaya hidup. Informasi yang diperoleh melalui media sosial dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Paparan informasi yang positif mengenai pola makan sehat dapat mendorong remaja untuk menerapkan kebiasaan makan yang lebih baik sehingga berkontribusi terhadap status gizinya [21]

Penggunaan media sosial berhubungan dengan preferensi makanan remaja ($p=0.016$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media sosial dapat memengaruhi pilihan makanan melalui berbagai konten makanan yang menarik, rekomendasi dari influencer, serta tren kuliner yang banyak dibagikan pada platform media sosial [7].

Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja ($p=0.000$). [3] Sari menjelaskan bahwa status gizi yang baik dapat dicapai apabila kebutuhan energi dan zat gizi terpenuhi secara optimal melalui pola konsumsi yang baik [3].

Hubungan antara penggunaan media sosial dan status gizi pada remaja dan mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media sosial dapat memengaruhi perilaku makan melalui informasi dan promosi makanan yang diterima secara terus-menerus oleh pengguna[2].

Adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan status gizi remaja ($p=0.000$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media sosial memiliki peran dalam membentuk perilaku konsumsi remaja melalui informasi dan konten makanan yang sering diakses. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar peluang remaja terpengaruh dalam menentukan pilihan makanan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi mereka [14].

Menurut asumsi peneliti, tidak ditemukannya hubungan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan status gizi disebabkan karena status gizi merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor secara bersamaan. Paparan media sosial hanya merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi, namun pengaruhnya terhadap status gizi tidak terjadi secara langsung. Faktor asupan harian, aktivitas fisik, kondisi ekonomi keluarga, pola asuh orang tua, dan faktor biologis kemungkinan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap status gizi remaja dibandingkan paparan media sosial tentang makanan viral.

4) KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori terpapar media sosial tentang makanan viral, memiliki asupan gizi kategori sering, serta memiliki status gizi tidak baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan asupan gizi pada remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru dengan nilai p -value $< 0,001$ ($p < 0,05$). Remaja yang

terpapar media sosial tentang makanan viral memiliki peluang 24,8 kali lebih besar untuk memiliki asupan gizi kategori sering dibandingkan remaja yang tidak terpapar ($OR = 24,8$; 95% $CI = 2,773-221,787$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial tentang makanan viral dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 5 Pekanbaru dengan nilai $p-value = 0,004$ ($p < 0,05$). Remaja yang terpapar media sosial tentang makanan viral memiliki peluang 7,60 kali lebih besar untuk memiliki status gizi baik dibandingkan remaja yang tidak terpapar media sosial tentang makanan viral ($OR = 7,60$). Temuan ini menunjukkan bahwa paparan media sosial tentang makanan viral memiliki hubungan dengan perilaku konsumsi dan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pihak SMP Negeri 5 Pekanbaru dapat meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan pentingnya pemilihan makanan sehat melalui kegiatan penyuluhan, program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), maupun kerja sama dengan tenaga kesehatan agar siswa memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pola makan sehat. Bagi siswa/i, diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi, serta menerapkan pola makan gizi seimbang dan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga status gizi yang optimal. Bagi Institut Kesehatan Payung Negeri, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam pengembangan penelitian terkait media sosial, asupan gizi, dan status gizi remaja. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lokasi penelitian yang lebih beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja, seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, pola makan keluarga, pendapatan orang tua, dan faktor genetik sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, khususnya Fakultas Kebidanan Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penelitian.

Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 5 Pekanbaru, para guru, serta seluruh siswa/i yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan bantuan selama proses pengumpulan data. Penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada kedua orang tua, keluarga, sahabat, dan teman-teman yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta semangat selama proses penelitian berlangsung. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. R. Aulia, "Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja," *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, vol. 2, no. 2, pp. 31–35, 2021.
- [2] G. M. Artadini, S. F. Simanungkalit, and U. Wahyuningsih, "Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta," *JGK*, vol. 14, no. 2, pp. 1–10, 2022.
- [3] P. Sari, D. M. D. Herawati, M. Dhamayanti, T. L. H. Ma'ruf, and D. Hilmanto, "The Effect of Mobile Health (m-Health) Education Based on WANTER Application on Knowledge, Attitude, and Practice Regarding Anemia among Female Students in a Rural Area of Indonesia,"

- Healthcare, vol. 10, no. 10, 2022.
- [4] D. L. M. van der Bend, T. Jakstas, E. van Kleef, V. A. Shrewsbury, and T. Bucher, "Adolescents' Exposure to and Evaluation of Food Promotions on Social Media: A Multi-Method Approach," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 19, no. 1, pp. 1–15, 2022.
- [5] S. T. Ningrum, K. A. Hayuningtias, "The Influence of User-Generated Content and Electronic Word of Mouth on TikTok on Gen Z Purchase Intentions," *Journal of Business Research*, vol. 6, pp. 1526–1541, 2026.
- [6] N. A'la, A. Nurdin, U. Fitria, K. Khairuman, dan D. R., "Hubungan Pengetahuan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 5, no. 3, pp. 1103–1112, 2023.
- [7] F. F. Jihad, M. Paradhiba, J. M. Is, and M. Duana, "The Influence of Social Media on Adolescents' Healthy and Nutritious Food Preferences: A Study Among High School Students," *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 10, no. 1, pp. 22–32, 2024.
- [8] B. F. Aristia, A. R. P, F. Intan, and Y. D. K, "Hubungan Pengetahuan Diabetes Melitus dan Pengetahuan Asupan Gizi pada Remaja di SMK X Sidoarjo," *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, vol. 6, no. 3, pp. 422–436, 2024.
- [9] Z. Cheng and Y. Li, "Like, Comment, and Share on TikTok: Exploring the Effect of Sentiment and Second-Person View on User Engagement," *Social Science Computer Review*, vol. 42, no. 1, pp. 201–223, 2024.
- [10] V. Patwardhan, J. Mallya, K. S, and D. Kumar, "Influence of Social Media on Young Adults' Food Consumption Behavior: Scale Development," *Cogent Social Sciences*, vol. 10, no. 1, 2024.
- [11] A. M. Koemel et al., "The Relationship Between Dietary Macronutrient Composition and Telomere Length Among US Adults," *Advanced Biology*, vol. 8, no. 4, pp. 1–7, 2024.
- [12] E. Y. Astuti dan R. J. F., "Hubungan Paparan Media Sosial dan Konsumsi Fast Food terhadap Status Gizi pada Remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 20, no. 2, 2025.
- [13] Ayunila, "Hubungan Paparan Media Sosial dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Glugur Darat II Medan," 2024.
- [14] C. N. Rarastiti and U. Hidayat, "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi," *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, vol. 4, no. 16, pp. 15–20, 2025.
- [15] I. I. Y. Tokan, R. W. Hidayati, dan I. Niamilah, "Hubungan Keterpaparan Iklan Makanan Junk Food terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Godean Sleman," *Borneo Nursing Journal*, vol. 8, no. 1, pp. 1735–1742, 2026.
- [16] World Health Organization, "Adolescent Health," Geneva, Switzerland: WHO, 2021.
- [17] UNICEF, "Nutrition Overview," New York, USA: UNICEF, 2023.
- [18] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- [19] World Health Organization, "Malnutrition," Geneva, Switzerland: WHO, 2024.
- [20] World Health Organization, "Obesity and Overweight," Geneva, Switzerland: WHO, 2025.
- [21] Maria Et Al (2023) *Kesehatan Gizi Remaja*. Purbalingga, Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara.