

ABSTRAK

NURUL FITRI MUBAROKAH

**HUBUNGAN PAPAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN GIZI
LEBIH PADA REMAJA (STUDI OBSERVASIONAL PADA SISWA/I DI
SMA NEGERI 2 CIAMIS TAHUN 2024)**

Kejadian gizi lebih yaitu suatu kondisi masalah gizi yang rawan terjadi pada remaja akibat berlebihnya konsumsi makanan yang tidak seimbang dengan pengeluaran energi tubuh. Faktor eksternal kejadian gizi lebih pada remaja salah satunya adalah paparan media sosial. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 2 Ciamis. Paparan media sosial dalam penelitian ini terdiri dari durasi paparan media sosial dan dampak paparan media sosial pada perilaku makan. Penelitian ini dilakukan dengan desain studi *case control*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 148 orang terdiri dari 74 kasus dan 74 kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner durasi paparan media sosial dengan alat bantu fitur kesehatan digital & kontrol orang tua/durasi layar, kuesioner SESMEB, PAQ-A, dan SQ-FFQ. Data dianalisis melalui uji univariat, bivariat, dan multivariat menggunakan uji *Chi-square* dan regresi logistik. Hasil analisis bivariat menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara paparan media sosial yang terdiri dari durasi paparan media sosial ($p=0,000$; $cOR=16,152$) dan dampak paparan media sosial pada perilaku makan ($p=0,000$; $cOR=28,603$) dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Hasil analisis multivariat menjelaskan bahwa variabel yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja yaitu durasi paparan media sosial ($p=0,000$; $aOR=13,061$), dampak paparan media sosial pada perilaku makan ($p=0,000$; $aOR=17,852$), aktivitas fisik ($p=0,004$; $aOR= 8,946$), tingkat kecukupan lemak ($p=0,001$; $aOR=9,321$), dan tingkat kecukupan gula ($p=0,070$; $aOR=4,312$). Dampak paparan media sosial pada perilaku makan merupakan variabel yang paling berisiko meningkatkan kejadian gizi lebih pada remaja dikarenakan memiliki nilai aOR tertinggi sebesar 17,852. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 2 Ciamis. Remaja diharapkan dapat mengurangi paparan media sosial yang terlalu tinggi dan lebih selektif untuk mengakses konten/informasi terkait makanan dan minuman di media sosial.

Kata kunci: kejadian gizi lebih, paparan media sosial, remaja

ABSTRACT

NURUL FITRI MUBAROKAH

THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA EXPOSURE WITH THE INCIDENT OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS (OBSERVATIONAL STUDY ON STUDENTS AT SMA NEGERI 2 CIAMIS IN 2024)

The incident of overweight is a condition of nutritional problems that are prone to occur in adolescents due to excessive food consumption that is not balanced with the energy expended by the body. One of the external factors causing the incident of overweight in adolescents is social media exposure. This research generally aims to analyze the relationship of social media exposure with the incident of overweight in adolescents at SMAN 2 Ciamis. Social media exposure in this study consists of the duration of social media exposure and the impact of social media exposure on eating behavior. This study was conducted with a case control study design. The sample size used was 148 people consisting of 74 cases and 74 controls. Data collection was carried out by filling out a questionnaire on the duration of social media exposure using digital wellbeing & parental controls/screen time, SESMEB, PAQ-A and SQ-FFQ questionnaires. Data were analyzed through univariate, bivariate, and multivariate tests using the Chi-square test and logistic regression. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between social media exposure consisting of the duration of social media exposure ($p=0,000$; $cOR=16,152$) and the impact of social media exposure on eating behavior ($p=0,000$; $cOR=28,603$) with the incident of overweight in adolescents. The results of multivariate analysis showed that the variables related to the incident of overweight in adolescents were the duration of social media exposure ($p=0,000$; $aOR=13,061$), the impact of social media exposure on eating behavior ($p=0,000$; $aOR=17,852$), physical activity ($p=0,004$; $aOR=8,946$), fat adequacy level ($p=0,001$; $aOR=9,321$), and sugar adequacy level ($p=0,070$; $aOR=4,312$). The impact of social media exposure on eating behavior is the variable with the highest risk of increasing the incident of overweight in adolescents because it has the highest aOR value of 17,852. The conclusion of this research is that there is a relationship of social media exposure with the incident of overweight in adolescents at SMAN 2 Ciamis. Adolescents are expected to reduce excessive social media exposure and be more selective in accessing content/information related to food and drink on social media.

Keywords: adolescents, social media exposure, the incident of overweight