

## HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN ASUPAN ZAT BESI PADA REMAJA

Merensi Sisilia Karemu<sup>1</sup>, Ravi Masitah<sup>2</sup>, Resti Kusumarini Samben<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Gizi Universitas Dhyana Pura  
E-mail : ravimasitah@undhirabali.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yaitu adanya perubahan fisik, fisiologis, dan psikologi. Media sosial merupakan salah satu yang dapat membawa perubahan perilaku pada remaja yang diakibatkan oleh perkembangan internet, media sosial dapat memudahkan remaja untuk mengakses informasi yang dibutuhkan dan berkomunikasi. Rancangan penelitian *cross sectional* sampel berjumlah 30 remaja. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan *purposive sampling*, analisis data statistik uji *Somers'd* dengan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan frekuensi penggunaan media sosial dengan asupan zat besi ( $p < 0,05$ ), namun tidak ada hubungan durasi dan pemanfaatan isi pesan media sosial dengan asupan zat besi ( $p > 0,05$ ). Pemanfaatan media sosial yang tepat dapat membantu memperbaiki asupan zat besi remaja.

**Kata kunci:** Social Media, Iron Intake, Adolescents

### ABSTRACT

*Adolescent is a transition period from children to adults, there are change of physical, physiological, and psychological. Social media is one that can bring changes behavior in adolescents that caused by the development of internet, social media can facilitate adolescents to access information and to communicate easily. The cross-sectional study design sample was 30 adolescents. The sampling technique used purposive sampling, analysis of Somers'd test data by using SPSS version 22. The results showed that there was correlation between the frequency of using social media and iron intake ( $p < 0.05$ ), but there was no relationship between duration and utilization of contents social media messages with iron intake ( $p > 0.05$ ). Using the right social media can help improve adolescents' iron intake.*

**Keywords:** Social Media, Iron Intake, Adolescents

### 1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa yaitu adanya perubahan fisik, fisiologis, dan psikologi. Masa ini sering disebut juga masa pubertas yang biasa ditandai dengan organ reproduksi telah mengalami tingkat kematangan (Kadir, 2016). Gizi pada remaja merupakan hal yang sangat penting dan perlu di perhatikan (Noviyanti dkk, 2017). Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Selain itu masalah gizi pada remaja dapat berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Juliani, 2018).

Berdasarkan data Risesdas tahun 2013, prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% (gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%). Bali adalah salah satu provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional. Prevalensi gemuk sebesar 11,2% (gemuk 8,6% dan obesitas 2,6%) dan prevalensi kurus sebesar 5,6% (sangat kurus 0,3% dan kurus 5,3%) (Kemenkes RI, 2013). Denpasar adalah wilayah dengan prevalensi status gizi normal terendah pada remaja umur 16-18 tahun yaitu 75,6% (Kemenkes RI, 2013). Jumlah remaja di kota Denpasar sebanyak 13.600 orang. Remaja yang mengikuti kegiatan skrining gizi berjumlah 13.269 orang. Hasil skrining status gizi remaja di kota Denpasar tahun 2018 menunjukkan remaja dengan status gizi gemuk berjumlah 599 orang, obesitas 87 orang, sangat kurus 6 orang, dan kurus 343 orang (Dinas Kesehatan Denpasar, 2018)

Menurut Firi (2018), remaja adalah kelompok usia yang mudah terpengaruh terhadap lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan perubahan pola hidup sehat. Perilaku tersebut di pengaruhi oleh keluarga, teman sebaya dan perkembangan media informasi. Media sosial merupakan salah satu yang dapat membawa perubahan perilaku pada remaja yang diakibatkan oleh perkembangan internet. Penggunaan media sosial sendiri menjadi suatu hal yang sedang populer atau menjadi gaya hidup, karena media sosial dapat memudahkan orang-orang untuk mengakses informasi yang dibutuhkan dan berkomunikasi dengan siapapun di dunia, termasuk pada remaja. Media sosial dapat memberikan banyak informasi kepada remaja mengenai kesehatan khususnya gizi. Informasi yang tepat akan berpengaruh pada pola hidup sehat sedangkan informasi yang tidak tepat dapat berpengaruh pada pola hidup tidak sehat. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja antara lain yaitu kebiasaan konsumsi fast food yang dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan sedangkan pilihan makanan yang tepat akan berdampak baik pada kesehatan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi remaja (Hanum dkk, 2015). Media sosial memiliki kelebihan tidak ada batasan ruang dan waktu, penggunaanya dapat berkomunikasi dan mencari informasi kapanpun dan dimanapun mereka berada (Koni, 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan media sosial dengan asupan zat gizi besi pada remaja.

## 2. Metode

Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juni 2019 di SMA Negeri 8 Denpasar Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA sebanyak 162 remaja. Total sampel penelitian sebanyak 30 remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Penggunaan media sosial di ukur menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas. Asupan zat besi diukur menggunakan form sq-ffq. Analisis data menggunakan uji statistik Somers'd dengan SPSS 22.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Umum Sampel Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Umum Sampel Penelitian

	Kategori	N	%
<b>Jenis kelamin</b>	Laki-laki	8	26,7
	Perempuan	22	73,3
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Umur</b>	16 tahun	15	50,0
	17 tahun	15	50,0

<b>Total</b>		30	100,0
<b>Alamat</b>	Pedesaan	10	33,3
	Perkotaan	20	66,6
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Status gizi IMT/U</b>	Sangat kurus	0	0
	Kurus	1	3,3
	Normal	24	80
	Gemuk	5	16,7
	Obesitas	0	0
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Pendidikan ayah</b>	SD	1	3,3
	SMP	0	0
	SMA	15	50,0
	Perguruan Tinggi	14	46,7
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Pendidikan ibu</b>	SD	0	0
	SMP	2	6,7
	SMA	15	50,0
	Perguruan Tinggi	13	43,3
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Pekerjaan ayah</b>	PNS	11	36,7
	Wiraswasta	12	40,0
	Wirausaha	7	23,3
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Pekerjaan ibu</b>	PNS	11	36,7
	Wiraswasta	5	16,7
	Wirausaha	8	26,7
	Ibu rumah tangga	6	20,0
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Pendapatan orang tua</b>	Rp 7.000.000,-	2	6,7
	Rp 8.000.000,-	14	46,7
	Rp 9.000.000,-	5	16,7
	Rp 10.000.000.-	9	30,0
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Jangka waktu penggunaan media sosial</b>	1-3 tahun yang lalu	2	6,7
	3-5 tahun yang lalu	14	46,7
	> 5 tahun yang lalu	14	46,7
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Jangka waktu Penggunaan akun kesehatan</b>	1-6 bulan yang lalu	9	30
	6-12 bulan yang lalu	10	33,3
	1-3 tahun yang lalu	11	36,3
<b>Total</b>		30	100,0
<b>Jangka waktu penggunaan akun Kuliner dan fast Food</b>	1 minggu yang lalu	1	3,3
	1-6 bulan yang lalu	4	13,3
	7-12 bulan yang lalu	12	40
	1-3 tahun yang lalu	13	43,3
<b>Total</b>		30	100,0

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar sampel penelitian berjenis kelamin perempuan (73,3%), berumur 16 tahun dan 17 tahun masing-masing (20,0%), sampel penelitian bertempat tinggal di perkotaan (66,6%) dan sebagian besar sampel penelitian memiliki status gizi normal (80%). Pendidikan ayah dan ibu sampel penelitian sebagian besar

adalah SMA (50,0%, pekerjaan ayah wiraswasta (40%) dan ibu bekerja sebagai PNS (36,7%) dengan pendapatan orang tua setiap bulan Rp. 8.000.000,- . Sampel penelitian sebagian besar menggunakan media sosial sudah dari 3-5 tahun dan lebih dari lima taun yang lalu masing-masing (46,7%), mengikuti akun kesehatan 1-3 tahun yang lalu (36,3%), dan mengikuti akun kuliner dan fast food 1-3 tahun yang lalu (43,3%).

### Hubungan Media Sosial dengan Asupan Zat Besi pada Remaja

Tabel 2. Hubungan Frekuensi Penggunaan Media Sosial dengan Asupan Zat Besi pada Remaja

Asupan zat gizi	Frekuensi		Total	r	P	
	Tinggi	Rendah				
<b>Asupan Zat besi</b>	Baik	8	1	9	0,267	0,033*
	Sedang	10	2	12		
	Kurang	3	4	7		
	Defisit	1	1	2		
<b>Total</b>	22	8	30			

\*Uji Somers'd

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan frekuensi penggunaan media sosial dengan asupan zat besi ( $p < 0,05$ ) dengan kekuatan hubungan cukup (0,267). Penelitian ini sejalan dengan Aprinta (2017), terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kepekaan di kalangan remaja sekolah menengah atas. Semakin sering remaja mengakses media sosial, maka semakin sering pula mereka akan mencari informasi terkait dengan pemenuhan informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini didukung oleh Ramdhani (2016), intensitas membuka facebook ada hubungan dengan sikap prestasi belajar siswa, karena para remaja menggunakan berbagai media sosial untuk mencari informasi-informasi yang sama dan menambah pengetahuan mereka.

Penggunaan media sosial dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan seperti mengkonsumsi makanan sehat, beragam, tips-tips untuk hidup sehat, serta mempromosikan perubahan perilaku makan yang baik, sehingga para remaja berkeinginan untuk mengikuti beberapa tips yang di bagikan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat (Leonita, 2018). Media sosial memberikan informasi berupa foto, video dan lain sebagainya, beberapa orang menggunakan media sosial untuk mengunggah foto makanan. Trend foto makanan ini berawal dari adanya blog, banyak blog yang memberikan tempat makan atau makanan tertentu, sehingga para remaja mencari beberapa tempat makan yang ada di blog yang ada media sosial untuk mencoba makan di tempat tersebut (Bestari 2014).

Tabel 2. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Asupan Zat Besi

Asupan zat gizi	Durasi					Total	r	p
	Sangat Lama	Lama	Sedang	Singkat	Sangat Singkat			
<b>Asupan Zat besi</b>	Baik	3	2	2	1	1	0,006	0,968
	Sedang	2	4	1	1	4		
	Kurang	2	2	0	3	0		
	Defisit	1	0	0	1	0		
<b>Total</b>	8	8	3	6	5	30		

Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan asupan zat besi ( $p > 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan Pahlawan (2018), durasi penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan positif pada motivasi belajar mahasiswa angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial sebagai media untuk menghibur diri, menyalurkan emosi, dan membina hubungan dengan orang lain dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada proses belajar mahasiswa dan menyebabkan tingkat pengetahuan menjadi kurang.

Penelitian ini didukung oleh Rasyidah (2017), penggunaan media sosial tidak ada hubungan signifikan dengan intensitas belajar, karena siswa menggunakan media sosial sebagai rasa ingin tahu, ingin tahu gosip terupdate oleh tokoh yang mereka suka yang ada di berbagai media sosial dan tidak memanfaatkan untuk mencari pelajaran dan informasi kesehatan yang berpengaruh pada pengetahuan siswa tersebut. Media sosial merupakan kecanggihan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan para remaja. Remaja saat ini sangat ketergantungan terhadap media sosial, sebagian besar remaja menggunakan media sosial yang menyebabkan kecanduan dan penggunaannya tanpa kenal waktu. Efek negatif yang dihasilkan adalah lupa waktu untuk makan, malas berkomunikasi, serta malas untuk belajar yang dapat berpengaruh pada pengetahuan (Wahyuningtias, 2018).

Tabel 3. Hubungan Pemanfaatan Isi Pesan dengan Asupan Zat Besi pada Remaja

Asupan zat gizi	Pemanfaatan Isi pesan		Total	r	p	
	Positif	Negatif				
Asupan zat besi	Baik	8	1	9	0,116	0,304*
	Sedang	9	3	12		
	Kurang	4	3	7		
	Defisit	2	0	2		
<b>Total</b>		23	7	30		

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan pemanfaatan isi pesan media sosial dengan asupan zat besi ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktaviani (2014), menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan yang nyata antara pemahaman facebook dengan pemanfaatan isi pesan di facebook karena biasanya responden memanfaatkan facebook untuk menulis status atau berkomentar tentang suatu peristiwa dan mencari tahu seseorang. Hal ini di dukung oleh Pranajaya (2017) menyatakan bahwa pemanfaatan isi pesan whatsapp mempengaruhi nilai belajar responden, karena kebanyakan siswa menggunakan whatsapp untuk chatting dan ngobrol dan tidak memanfaatkan untuk mencari informasi kesehatan.

Menurut Nafis (2017), para remaja memanfaatkan media sosial yaitu instagram untuk melihat promo yang diberikan dari beberapa produk-produk kecantikan, bukan untuk memanfaatkan mencari informasi kesehatan dan gizi. Menurut firi (2018) penampilan tokoh yang tampil di media sosial, beberapa remaja berkeinginan untuk terlihat sama seperti tokoh yang ada di media sosial, mereka merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet, akan tetapi remaja berdiet dengan cara yang salah yaitu remaja menganggap diet adalah melaporkan diri atau melewatkan salah satu atau beberapa waktu makan.

#### 4. Simpulan

Ada hubungan frekuensi penggunaan media sosial dengan asupan zat besi ( $p < 0,05$ ), namun tidak ada hubungan durasi dan pemanfaatan isi pesan media sosial dengan asupan zat besi ( $p > 0,05$ ). Pemanfaatan media sosial yang tepat dapat membantu memperbaiki asupan zat besi remaja.

#### Daftar Rujukan

- Arinta, G. Dwi, E. 2017. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *The Messenger Volume*, 9 (1), hal. 65-69.
- Bestari, K. 2014. *Fenomena Mengunggah Foto Makanan pada Penggunaan Media Sosial*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Universitas Indonesia.
- Firi, P. 2018. Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekan Baru. *Jurnal Endurance*, vol 3(1), hal 162-168.
- Hanum, Y. 2016. Dampak Bahaya Gorengan Makanan Bagi Jantung. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, vol 14(28) hal. 103-114.
- Juliani, D. 2017. *Gambaran Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Remaja SmaHarapan Mandiri Medan Tahun 2017*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Kadir, A. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, Vol VII (1) hal 49-55.
- Koni, S. 2016. "Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Pendidikan Karakter Peserta Didik". *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. Vol 4 (2), hal. 37-43.
- Leonita, B. 2018. Pengaruh Media Sosial Instagram Akun @Princessyahrini Terhadap Gaya Hidup Hedonis Para Followersnya. *Jom Fisip* vol. 4(2) hal. 1-22.
- Nafis., A. G. R. 2017. *Efektivitas Media Sosial Instagram Sebagai Media Promosi pada Produk Jilbab Afra*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Noviyanti, R., Marfuah, D. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. Research Colloquium.
- Oktaviani, K. M. 2014. *Pemanfaatan Jejaring Sosial Facebook Di Kalangan Masyarakat Pedesaan Malaysia*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Pahlawan, P.P. 2018. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung.
- Pranajaya, Hendra. W. 2017. Pemanfaatan aplikasi whatsapp (wa) di kalangan pelajar (Studi Kasus di MTS Al Muddatsiriyah dan MTS Jakarta Pusat. *Jurnal Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, Vol 7 (1) hal 98-109.
- Ramdhani, H., 2016. Motif Remaja Terhadap Penggunaan Situs Jejaring Facebook. *eJournal Ilmu Komunikasi*, Vol 2 (4) hal. 53-63.
- Rasyidah, D, S. 2017. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Jenis-Jenis Media Sosial terhadap Intensitas Belajar Pai Siswa Kelas Viii di SM N 3 Karangdowo Klaten Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Riset Kesehatan Dasar Indonesia. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*. Jakarta.
- Riset Kesehatan daerah. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka*. Bali: Riskesdas.
- Riset Kesehatan Daerah. 2013. *Profil Kesehatan*. Bali: Dinas Kesehatan.
- Wahyuningtias, H., Wibosono, W., 2018. Hubungan Penggunaan Sosial Media dan Pengetahuan Seks Bebas pada Siswa/Siswi Usia 17-18 Tahun. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. Vol 5 (2) hal. 144-149.