Abstrak

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Layanan Pesan Antar Makanan dan Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman

Latar Belakang: Penggunaan media sosial dan layanan pesan antar dalam jangka waktu lama diketahui dapat menimbulkan gaya hidup sedentari atau gaya hidup kurang gerak yang dapat memengaruhi status gizi. Selain itu, konten makanan yang ditampilkan pada media sosial dan menu yang disajikan pada layanan pesan antar makanan kerap kali menampilkan makanan tinggi kalori dan rendah serat. Hal tersebut dapat memengaruhi pola makan dan asupan makan individu, sehingga berpengaruh terhadap status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, layanan pesan antar makanan dan tingkat asupan zat gizi makro dengan status gizi mahasiswa.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian merupakan mahasiswa sebanyak 114 orang. Pengambilan data penelitian ini menggunakan kuisioner intensitas penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan, formulir *recall* 24 jam, dan pengukuran status gizi secara langsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (72,8%), berusia 19 tahun (38,6%), bertempat tinggal kos (73,7%), dan mendapat uang saku Rp 1.000.000-2.000.000 per bulan (54,4%). Sebanyak 53,5% responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah, 53,5% mahasiswa memiliki intensitas penggunaan layanan pesan antar makanan yang rendah (≤4x/bulan), 59,6% reponden memiliki tingkat asupan energi kurang, 43,0% responden memiliki tingkat asupan protein kurang, 42,1% memiliki tingkat asupan lemak kurang, 53,5% responden memiliki tingkat asupan karbohidrat kurang serta 62,3% responden memiliki status gizi yang normal.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan layanan pesanan antar makanan, intensitas penggunaan layanan pesan antar makanan, tingkat asupan energi, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi. Terdapat hubungan tingkat asupan protein dengan status gizi

Kata Kunci : media sosial, layanan pesan antar makanan, asupan zat gizi makro, status gizi

Abstract

The Relationship Between Social Media Usage Intensity, Food Delivery Service and Macro Nutrient Intake with Nutritional Status of College Students Jenderal Soedirman University

Background: The use of social media and food delivery services is known to lead to a sedentary lifestyle, which can affect nutritional status. Additionally, the food content displayed on social media and the menus offered by food delivery services often feature high-calorie, low-fiber foods. This can affect an individual's eating patterns and food intake, thereby impacting their nutritional status. This study aimed to determine whether there is a relationship between the intensity of social media use, food delivery services, and macro nutrient intake with the nutritional status of college students.

Methods: This study used a cross-sectional design. The sample consisted of 114 college students. Data was collected using an intensity of social media usage quistionnaire and food delivery services quistionnaire, a 24-hour recall form, and direct measurements of nutritional status. The data collected was analyzed by chi-square tests.

Results: The majority of respondents are female (72.8%), 19 years old (38.6%), live in dormitory (73.7%), and receive an allowance of Rp 1,000,000-2,000,000 per month (54.4%). About 53.5% of respondents have low social media usage intensity, 53.5% of students have low usage of food delivery services (≤4 times/month), 59.6% of respondents have inadequate energy intake, 43.0% of respondents have inadequate protein intake, 42.1% have inadequate fat intake, 53.5% of respondents have inadequate carbohydrate intake, and 62.3% of respondents have normal nutritional status.

Conclusion: There is no relationship between the intensity of using food delivery services, energy intake, fat intake, and carbohydrate intake with nutritional status. However, there is a relationship between protein intake and nutritional status.

Keywords: social media, food delivery services, macronutrients intake, nutritional status