

Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa di Kota Medan

Dika Saraswati^{*1}, Irwansyah Lubis²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia, Indonesia

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: ¹dikasaraswati68@gmail.com, ²irwansyahlubis34@gmail.com

Abstrak

Penggunaan internet dan media sosial saat ini bukan hanya untuk kebutuhan edukasi semata, namun juga dipergunakan untuk hiburan, belanja, media sosial dan hal lainnya. Penggunaan internet yang didominasi pada penggunaan media sosial pada remaja, juga terjadi di Indonesia. Fenomena informasi mengenai makanan di media sosial pada remaja, seperti rekomendasi tempat makan dan makanan yang sedang hype atau tren dapat memengaruhi kebiasaan makan. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian berlangsung di Medan. Populasi yang diteliti terdiri dari semua mahasiswa di Medan, dengan ukuran sampel 100 individu yang dipilih secara purposive random sampling dengan kriteria mahasiswa aktif. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah bivariat dengan menggunakan *chi-square*. Temuan utama menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa di Kota Medan sedangkan frekuensi penggunaan media sosial tidak ada hubungan dengan kebiasaan makan. Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan kebiasaan makan yang baik dan menjaga jarak dan Batasan penggunaan media sosial agar dapat terhindar dari penyakit infeksi lainnya.

Kata Kunci: *Kebiasaan Makan, Mahasiswa, Media Social*

Abstract

Nowadays, the use of the internet and social media is not only for educational purposes, but is also used for entertainment, shopping, social media and other things. Internet use, which is dominated by social media use among teenagers, also occurs in Indonesia. The phenomenon of information about food on social media among teenagers, such as recommendations for places to eat and food, while hype or trends can influence eating habits. The main objective of this research is to determine the relationship between social media use and eating habits among students in the city of Medan. The research carried out is quantitative research. The research design uses design *cross sectional*. The research took place in Medan. The population studied consisted of all students in Medan, with a sample size of 100 individuals selected using purposive random sampling with the criteria of active students. The data analysis method in this research is bivariate using *chi-square*. The main findings show that the duration of social media use has a significant relationship with eating habits among students in Medan City, while the frequency of social media use has no relationship with eating habits. It is hoped that students will be able to improve good eating habits and maintain distance and limit the use of social media in order to avoid other infectious diseases.

Keywords: *Eating Habits, Social Media, Student*

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan internet, media sosial telah menjadi salah satu kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan di Indonesia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2022, media sosial menjadi konten yang paling banyak diakses, dengan 89,15% dari seluruh pengguna internet mengunjungi halaman media social. Sebagian besar pengguna media sosial adalah individu berusia 14-25 tahun yang disebut sebagai "Digital

Natives". Oleh karena itu, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perilaku individu. Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi mengubah cara interaksi manusia, apakah itu individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Internet, sebagai bagian dari perkembangan teknologi informasi banyak sekali memberikan kemudahan untuk penggunaannya dan telah masuk dalam semua bagian sendi kehidupan, baik sosial, ekonomi, pendidikan, hiburan, bahkan keagamaan (Ningsih, 2024). Internet memiliki dampak positif yang nyata dirasakan oleh manusia, karena dengan adanya masyarakat dapat bertukar informasi tanpa harus mempertimbangkan biaya, waktu dan jarak. Internet dapat memenuhi kebutuhan untuk bersosialisasi, akses informasi juga kebutuhan hiburan. Jauh berbeda dengan zaman dulu, untuk mengetahui kabar dan berkomunikasi yang hanya dapat dilakukan melalui surat atau telegram saja (Karini dkk, 2022).

Tahun 2015 saja, pengguna internet telah mencapai 31,7 miliar atau sekitar setengah dari populasi penduduk dunia. Sebanyak 2,2 miliar di antaranya merupakan pengguna media sosial. Di tahun yang sama menurut Kemkominfo RI, pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta orang, yang 95% di antaranya mengakses media sosial, dan sebanyak 80% terdiri dari remaja usia 15-19 tahun, termasuk mahasiswa. Pengguna internet di Indonesia paling banyak di Indonesia bagian barat, yaitu Pulau Jawa, Bali dan Sumatera. Definisi sosial media menurut Hutabarat tahun 2022 yaitu "sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat pengguna". Penggunaan internet dan media sosial saat ini bukan hanya untuk kebutuhan edukasi semata, namun juga dipergunakan untuk hiburan, belanja, media sosial dan hal lainnya. Penggunaan internet yang didominasi pada penggunaan media sosial pada remaja, juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil survey Statista (2017), media sosial dengan pengguna tertinggi dipegang oleh Youtube 43%, lalu Facebook yaitu 41%, Whatsapp 40%, Instagram 38%, Line 33%, BBM 28%, Twitter 22%, Google+ 25%, Skype 15% dan WeChat 14%. Tren informasi mengenai makanan di media sosial pada remaja, seperti rekomendasi tempat makan dan makanan yang sedangkan hype atau tren dapat memengaruhi perilaku makan (Karini dkk, 2022)

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja ialah kebiasaan makan, yaitu perilaku, sikap, kepercayaan serta pemilihan terhadap makanan yang dikonsumsi (Aulia, 2021). Kebiasaan makan mahasiswa dapat dipengaruhi dari berbagai faktor seperti, pengetahuan, tabu makanan, wilayah tinggal, jenis kelamin, teman sebaya, ekonomi, dan sumber pangan. Kebiasaan makan dipengaruhi jenis kelamin, Hal ini dapat dikaitkan dengan remaja laki-laki yang kurang mampu menyiapkan makanannya sendiri dan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan remaja putri lebih mementingkan makanan yang dikonsumsi karena berkaitan dengan bentuk tubuhnya (Saufika; Hizni dalam Jauziyah et al., 2021).

Menurut Kemenkes RI, Kebiasaan makan seperti tinggi lemak, energi, gula, rendah serat, rendah konsumsi buah dan sayur, rendahnya konsumsi susu skim, sering mengkonsumsi makanan dan minuman ringan, serta kebiasaan melewatkan sarapan berdampak pada kelebihan gizi. Pedoman umum gizi seimbang merupakan pedoman kebiasaan makan yang baik untuk masyarakat Indonesia. Penelitian yang dilakukan pada remaja, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 68,75% remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yang digambarkan dengan sering membeli serta mengkonsumsi makanan ringan seperti keripik, mengkonsumsi fast food, soft drink dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah (Artadini dkk, 2022).

Selain kebiasaan makan, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan status gizi (Kurnia et al., 2022). Perkembangan teknologi komunikasi telah memperluas interaksi manusia. Sebagian besar remaja menggunakan aplikasi dan banyak jenis media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Hasil survei AIPJII menemukan pengguna internet di Indonesia meningkat dari 54,9% pada 2017 menjadi 64,8% pada 2018 dan Jawa menjadi penyumbang terbesar penggunaan internet di Indonesia yang mencapai 55% dari total pengguna, Sebagian besar pengguna internet berusia antara 15 dan 19 tahun yang merupakan remaja. Dengan internet, remaja rata-rata mengakses media sosial untuk sekedar chatting atau mencari berita kurang lebih selama 1-2 jam. Aplikasi sosial media yang tengah berkembang dan bermunculan seperti Instagram, tiktok, Facebook, Youtube, whatsapp dan lainnya. Instagram adalah salah satu aplikasi media sosial pertama yang berfokus pada mengunggah foto atau

video pendek, sehingga media menjadi favorit remaja. Instagram dan beberapa media sosial lainnya juga digunakan untuk mengiklankan makanan dan minuman yang dapat mendorong konsumsi energi berlebih (Artadini dkk, 2022). Penelitian Husna (2020), menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa, hal ini dikarenakan media sosial dapat berdampak pada gaya hidup remaja dalam kesehatan, seperti pola makan dan aktivitas fisik (Raudlatussayida dkk, 2024).

Kemenkes RI, menemukan bahwa penduduk yang berusia di atas 10 tahun di Indonesia mempunyai perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan 40,7%, konsumsi makanan asin 26,2%, dan konsumsi makanan manis 53,1%, dan perilaku kurang konsumsi sayur dan buah mencapai 93,6%. Perilaku makan yang tidak baik, seperti jarang mengonsumsi buah dan sayur, konsumsi fast food, juga jajanan kekinian dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini berbanding lurus dengan jumlah pengguna internet atau media sosial yang terus meningkat. Berdasarkan uraian di atas, besarnya penggunaan media sosial seperti Facebook, Instagram, Tiktok, dan Youtube pada kalangan remaja khususnya mahasiswa, yang kerap menampilkan informasi makanan, seperti tempat makanan dan makanan yang kekinian (Sa'diyah, 2022). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja, tetapi sedikit penelitian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan pola makan mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap pola konsumsi makanan mahasiswa di Kota Medan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional Study*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial yang terdiri atas durasi dan frekuensi sedangkan variabel dependen adalah kebiasaan makan pada mahasiswa. Penelitian dilakukan di kota Medan pada. Jumlah sampel penelitian ini adalah 100 sampel, yang dilakukan secara purposive random sampling dengan kriteria mahasiswa aktif.

2.1. Variabel Dependen

- a. Kebiasaan Makan:
 - 1) Kurang Baik
 - 2) Baik

2.2. Variabel Independen

- a. Durasi penggunaan media sosial:
 - 1) Tinggi
 - 2) Rendah
- b. Frekuensi penggunaan media sosial:
 - 1) Tinggi
 - 2) Rendah

2.3. Metode Analisis Data

- a. Analisis Univariat
Semua variabel penelitian dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai variabel Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan.
- b. Analisis Bivariat
Analisis bivariat berguna untuk melihat hubungan antara variabel bebas Penggunaan Media Sosial (Frekuensi penggunaan media sosial dan Durasi penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (Kebiasaan Makan). Jenis data adalah kategorik dengan teknik analisis yang digunakan adalah *chi square*. Jika nilai $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial (Frekuensi penggunaan media sosial dan Durasi penggunaan media sosial) dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan.

Variabel	n=100	Persentase(%)
Frekuensi Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	73	73
Rendah	27	27
Durasi Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	85	85
Rendah	15	15
Kebiasaan Makan		
Kurang Baik	42	42
Baik	58	58

Pada Tabel 1., variabel frekuensi penggunaan media sosial paling banyak di kategori tinggi sebanyak 73 responden (73%), Durasi penggunaan media sosial paling banyak kategori tinggi sebanyak 85 orang (85%), Kebiasaan makan paling banyak di kategori baik sebanyak 58 orang (58%).

3.2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan

Variabel	Kebiasaan Makan						p-value	RP (95% CI)
	Kurang Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Frekuensi Penggunaan Media Sosial								
Tinggi	33	45,2	40	54,8	73	100	0,286	1,650 (0,655-4,154)
Rendah	9	33,3	18	66,7	27	100		
Durasi Penggunaan Media Sosial								
Tinggi	40	47,1	45	52,9	85	100	0,015	5,778 (1,228-27,179)
Rendah	2	13,3	13	86,7	15	100		

Pada Tabel 2., hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan yaitu Durasi penggunaan media sosial. Hal ini diindikasikan oleh nilai sig-p variabel tersebut adalah yang nilai *p.value* lebih kecil dari 0,05.

3.3. Hubungan Frekuensi Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan

Frekuensi penggunaan media sosial memiliki hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p* lebih kecil dari 0,05 ($p=0,286$) sehingga secara statistik dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara Frekuensi penggunaan media sosial dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan. Nilai odd ratio adalah 1,650 yang berada antara 0,655 - 4,154 yang berarti jika frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi, kemungkinan kebiasaan makan kurang baik adalah sebesar 1,650 kali. Frekuensi penggunaan media sosial merupakan banyaknya pengulangan yang dilakukan untuk menggunakan media sosial setiap harinya atau seringnya kegiatan tersebut dilakukan dalam periode tertentu. Penggunaan media sosial saat ini menjadikan seseorang khususnya mahasiswa menjadi sangat tergantung karena kebanyakan dari mereka menjadikan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, untuk hiburan, bahkan melihat gambar atau video yang berkaitan dengan makanan (Angraini, 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan pola makan yang tidak

sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Studi lain juga mendukung temuan ini, di mana mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial yang lebih lama cenderung memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dan mengonsumsi makanan cepat saji lebih sering. (Nadimin & Fanny, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan karena berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan mahasiswa di Kota Makassar $p\text{-value} = 0,440 > 0,05$. Mahasiswa yang menggunakan sosial media dengan frekuensi tinggi tidak serta merta membuat perilaku makan mereka menjadi baik, hal tersebut dibuktikan dari 55 mahasiswa yang sering menggunakan sosial media, terdapat 24 mahasiswa dengan perilaku makan kurang baik. Dan sebaliknya dari 26 mahasiswa dengan frekuensi penggunaan media sosial rendah terdapat 17 mahasiswa dengan perilaku makan baik (Rahayu & Faridi, 2024).

Penggunaan media sosial oleh mahasiswa yang menjadi subjek penelitian mengaku bahwa mereka sangat sering menggunakan media sosial dalam waktu yang lama, tentunya hal ini dapat memengaruhi status gizi seseorang karena penggunaan media sosial membuat seseorang malas bergerak. Terbukti bahwa pemicu kelebihan berat badan seseorang adalah lama melakukan aktivitas di media sosial. Frekuensi penggunaan media sosial tidak hanya menyebabkan berat badan berlebih, tetapi juga dapat menyebabkan masalah berat badan kurang. Dibuktikan dengan hasil penelitian tersebut didapatkan seorang anak mempunyai banyak akun media sosial membuat mereka sering melewatkan waktu makan atau makan dengan porsi sedikit tentunya dapat berakibat pada kesehatannya (Karini dkk, 2022).

3.4. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan

Durasi Penggunaan Media Sosial memiliki hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p=0,015$) sehingga secara statistik dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Kota Medan. Nilai odd ratio adalah 5,778 yang berada antara 1,228 - 27,179 yang berarti jika durasi penggunaan media sosial yang tinggi, kemungkinan kebiasaan makan kurang baik adalah sebesar 5,778 kali Perkembangan teknologi dan wisata kuliner telah mengantarkan tingginya antusiasme pengguna media sosial untuk memunculkan berbagai akun kuliner instagram yang mempromosikan makanan. Rekomendasi makanan yang diberikan oleh food blogger dapat menjadi informasi, referensi dalam memilih makanan. Rata-rata durasi penggunaan media sosial di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 3 jam 23 menit dalam sehari. Terpaan informasi makanan pada media sosial instagram menimbulkan masalah dalam pemilihan makanan pada mahasiswa yang tidak mementingkan kandungan gizi dalam makanan yang menimbulkan perubahan terhadap perilaku makannya (Karini dkk, 2022)

Sebaliknya, bila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun. Akibat dari penggunaan media sosial remaja diperkenalkan dengan makanan dan minuman modern sehingga cepat atau lambat dapat menggeser makanan-makanan lokal/tradisional. Remaja pada saat ini banyak mengonsumsi makanan yang diiklankan dan makanan tersebut mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori. Makanan modern yang dikonsumsi remaja salah satunya adalah makanan cepat saji atau fast food. Fast food adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis. Jenis fast food misalnya adalah hamburger, fried chicken, french fries potatoes, soft drink, dan pizza (Linggarsih & Wahyudi, 2022).

Penelitian yang dilakukan Azzahra menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara statistik berhubungan terhadap status gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dilihat pada hasil analisis yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial tinggi dimiliki remaja dengan gizi lebih sebanyak 14 orang (58,3%), intensitas penggunaan media sosial tinggi dimiliki remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 10 orang (41,7%), sedangkan intensitas penggunaan media sosial sedang dimiliki remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 34 orang (100%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur (Azzahra, 2022)

Media elektronik dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi cenderung akan meningkat karena pengaruh dengan berbagai iklan/promosi makanan baik di televisi, internet, dan media lain yang dapat menarik perhatian remaja untuk mengonsumsinya. Kebiasaan pelajar mengonsumsi makanan dan minuman secara bersamaan dengan penggunaan media elektronik dapat mempengaruhi asupan makanan secara keseluruhan. Waktu untuk melakukan aktivitas fisik dapat mengalami penurunan jika penggunaan media elektronik sudah lebih dari rekomendasi (Shahnaz, 2024).

4. KESIMPULAN

Frekuensi penggunaan media social memiliki nilai $p\text{-value} = 0,286$ dengan kebiasaan makan pada mahasiswa di Kota Medan. Durasi penggunaan media sosial memiliki nilai $p\text{-value} = 0,015$ yang berarti memiliki hubungan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa di Kota Medan. Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan kebiasaan makan yang baik dan menjaga jarak dan Batasan penggunaan media sosial agar dapat terhindar dari penyakit infeksi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. (2024). *Hubungan Media Sosial dan Layanan Pesan Makan Online Dengan Perilaku Makan Fast-Food dan Status Gizi Pada Gen-Z di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan* (Doctoral dissertation, UIN Sumatera Utara Medan).
- Artadini, G. M. Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial, Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Upn Veteran Jakarta. (Upn Veteran Jakarta, 2022).
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). The Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta: The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 317-329.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1-8.
- Hutabarat, Y. C., & Darmastuti, R. (2022). Persepsi Mahasiswa UKSW dalam Melihat Iklan YouTube Top-4 E-Commerce di Indonesia. *IT-Explore: Jurnal Penerapan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 1(3), 205-219.
- Jauziyah, S., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81.
- Karini, T. A., Arranury, Z., Ansyar, D. I., Wijaya, D. R., & Syahrir, R. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar. *HIGIENE: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 8(2), 118-124.
- Linggarsih, H. D., & Wahyudi, A. (2022). Survei Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial Di SMAN Kota Bengkulu. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 1(2), 38-43.
- Nadimin, N., & Fanny, L. (2023). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KEBIASAAN MENGONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA DI KOTA MAKASSAR. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 38-44.
- Ningsih, A. F., Sulistiono, B., Anawati, N., & Setiyoko, D. T. (2024). Pengaruh Inovasi Teknologi pada Dinamika Kehidupan Sosial: Literature Review. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(1), 1-12.

- Rahayu, A., & Faridi, A. (2024). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Makan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 3(3, Desember), 24-33.
- Raudlatussayida, D., Ayuningtyas, R. A., Putri, S. H. S., & Sartono, A. (2024, December). KEBIASAAN SARAPAN, PERSEPSI CITRA TUBUH, DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN STATUS GIZI SISWA SMP NASIMA SEMARANG. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 7).
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Shahnaz, S. (2024). *Hubungan Durasi Screen Time dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Usia 16-18 Tahun di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah).

Halaman Ini Dikosongkan