

Tingkat Stres, Penggunaan Media Sosial, dan Durasi Tidur Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa

✉ Asweros Uumbu Zogara, Juni Gressilda Louisa Sine,
Anita Christina Sembiring, Maria F Vinsensia DP Kewa Niron
Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

ABSTRAK

Masa mahasiswa merupakan tahapan peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan pada perilaku makan yang cenderung tidak sehat. Banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain tingkat stres, penggunaan media sosial, dan durasi tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres, penggunaan media sosial, dan durasi tidur dengan perilaku makan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Kota Kupang pada bulan Mei sampai Agustus 2021 dengan sampel berjumlah 384 orang. Variabel dalam penelitian ini akan diuji menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami stress sebanyak 24.5% dan durasi tidur <8 jam sebanyak 39.6%. Penggunaan media sosial >3 jam per hari mencapai 46.9%. Hasil uji statistik menunjukkan tingkat stres (p value = 0.035), penggunaan media sosial (p value = 0.000) dan durasi tidur (p value = 0.018) berhubungan dengan perilaku makan. Edukasi kepada mahasiswa terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan perlu dilakukan oleh banyak pihak. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat menerapkan perilaku makan sehat.

Kata Kunci: Perilaku Makan, Stres, Durasi Tidur, Media Sosial.

Stress Level, Social Media Use, and Sleep Duration Associated with Eating Behavior in College Students

ABSTRACT

The college student period is a transitional stage from adolescence to adulthood. During this period there are changes in eating behavior that tend to be unhealthy. Many factors influence this, including stress levels, social media use, and sleep duration. This study aims to analyze the relationship between stress levels, social media use, and sleep duration with eating behavior in college students. This research uses a cross sectional design. This research was conducted in Kupang City from May to August 2021 with a sample of 384 people. The variables in this study will be tested using the chi square test. The research results showed that 24.5% of respondents experienced stress and 39.6% had a sleep duration of <8 hours. Social media use >3 hours per day reached 46.9%. Statistical test results show that stress levels (p value = 0.035), social media use (p value = 0.000) and sleep duration (p value = 0.018) are related to eating behavior. Education to students regarding factors related to eating behavior needs to be carried out by many parties. This is done so that college students can implement healthy eating behavior.

Keywords: :Eating Behavior, Stress, Sleep Duration, Social Media.

PENDAHULUAN

Masa mahasiswa merupakan transisi dari masa remaja menuju dewasa yang diperkirakan terjadi pada usia 18-25 tahun. Periode ini ditandai dengan adaptasi terhadap perubahan fisik dan sosial, serta pengembangan diri menuju kemandirian. Perubahan juga terjadi pada perilaku makan yang cenderung mengarah pada perilaku makan tidak sehat. Mahasiswa lebih banyak mengonsumsi makanan ringan (*snack*) dan *fast food*, lebih sering melewatkan sarapan, waktu makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi buah dan sayuran (Abraham dkk., 2018; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Stok dkk., 2018). Perilaku makan tidak sehat, ditambah dengan perilaku tidak sehat lainnya, seperti kurangnya aktivitas fisik, penggunaan tembakau, dan zat berbahaya lainnya, berdampak pada kualitas hidup. Kondisi ini dapat mengarah pada kematian dini (Martinez-Lacoba dkk., 2018). Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya mempraktekkan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku makan sehat adalah praktek/perilaku makan yang secara konsisten untuk memperbaiki, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Perilaku makan sehat adalah pemilihan makanan padat gizi dalam porsi yang mendukung fungsi tubuh yang sehat (Andersen dkk., 2021). Perilaku makan sehat harus dipertimbangkan sebagai investasi masa mendatang karena dapat melindungi diri dari penyakit tidak menular. Beberapa faktor yang berkaitan dengan perilaku makan mahasiswa, antara lain aktivitas fisik, faktor lingkungan, tingkat stres, dan kurangnya kemampuan memilih makanan sehat (Abdelhafezz dkk., 2020). Faktor-faktor lainnya, yaitu jadwal yang sibuk, pelayanan yang cepat, media sosial, budaya yang berbeda, keadaan emosional dan fisik, serta harga makanan (Okumus, 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu tingkat stres. Penyebab munculnya stress pada mahasiswa, antara lain tingkat prestasi, ketidakpastian masa depan, suasana dalam rumah, rasa tanggung jawab yang baru muncul, dan tekanan percintaan. Penelitian di Bangladesh menunjukkan tingkat stres pada remaja berhubungan dengan perilaku makan (Roy dkk., 2021). Mahasiswa yang stres cenderung mengonsumsi makanan

tidak sehat, contohnya konsumsi *snack* secara berlebihan (Sogari dkk., 2018).

Media sosial merupakan istilah umum dari situs jejaring sosial. Saat ini, media sosial menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa. Media sosial banyak digunakan dalam aspek kehidupan mahasiswa, antara lain komunikasi, pendidikan, hiburan, mencari informasi, dan lain-lain (Zhao, 2021). Penggunaan sosial media ini akan mempengaruhi perilaku makan (Rounsefell dkk., 2020). Promosi yang dilakukan melalui media sosial mampu mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku makan sehat. Pemberian informasi dan motivasi melalui media sosial mengingatkan mahasiswa untuk memperhatikan perilaku makannya, terutama konsumsi gizi seimbang (Watanabe-Ito dkk., 2020).

Durasi tidur berhubungan dengan kondisi kesehatan mahasiswa. Durasi tidur <8 jam sehari akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Alzamil dkk., 2019). Perilaku makan dipengaruhi oleh durasi tidur. Penelitian Faris dkk., (2021) menunjukkan kualitas tidur mempengaruhi perilaku makan. Mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk maka cenderung melewatkan sarapan, konsumsi *snack* pada larut malam, lebih banyak konsumsi *snack*, dan tidak makan tepat waktu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara tingkat stres, penggunaan media sosial, dan durasi tidur dengan perilaku makan pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Agustus 2021 di Kota Kupang. Sampel penelitian adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang di Kota Kupang berjumlah 384 orang yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi responden, yaitu terdaftar sebagai mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang, bertempat tinggal di Kota Kupang dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi responden, yaitu mahasiswa sakit saat pengumpulan data dan tidak berada di tempat saat pengambilan data.

Variabel penelitian meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu tingkat stres,

durasi tidur, dan penggunaan media sosial. Data tingkat stres dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*, sedangkan data durasi tidur dan penggunaan media sosial dikumpulkan menggunakan kuesioner. Tingkat stres dikelompokkan menjadi 3 kategori, tidak stres jika skor ≤ 13 , stres ringan jika skor 14-19 dan stres berat jika skor ≥ 20 (Indira, 2016). Durasi tidur dibagi dalam 2 kelompok, yaitu ≥ 8 jam dan < 8 jam (Alzamil dkk., 2019). Penggunaan media sosial dibagi dalam 2 kategori, yaitu ≤ 3 jam per hari, dan > 3 jam per hari (Zogara dkk., 2022). Variabel terikat yang diteliti, yaitu perilaku makan. Data perilaku makan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test* (EAT-26) yang dibagi dalam 2 kategori, yaitu perilaku makan beresiko/tidak sehat jika skor > 20 dan tidak berisiko/sehat jika skor ≤ 20 (Aparicio-Martinez dkk., 2019).

Data karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan orang tua. Jenis kelamin dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu laki-laki dan perempuan. Pendidikan orang tua dibagi menjadi 6 kategori, yaitu tidak sekolah, tidak tamat SD, tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, dan tamat perguruan tinggi (PT). Pekerjaan ayah dibagi menjadi 5 kategori, yaitu PNS/TNI/Polri, wiraswasta, pegawai swasta, petani dan lainnya, sedangkan pekerjaan ibu dibagi menjadi 6 kategori, yaitu PNS/TNI/Polri, wiraswasta, pegawai swasta, petani, ibu rumah tangga (IRT) dan lainnya. Data akan diolah dan dianalisis dengan uji *chi square* ($p < 0.05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada lampiran 1 menunjukkan lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan (86,2%) di-bandingkan laki-laki (13,8%). Jika dilihat dari tingkat pendidikan, maka paling banyak ayah dan ibu berpendidikan lulus SMA, masing-masing 39,6% dan 40,6%. Ayah paling banyak bekerja sebagai petani (49,7%) dan ibu tidak bekerja (64,3%). Responden yang mempraktekkan perilaku makan tidak sehat cukup banyak (47,1%). Responden yang mengalami stres sebanyak 24,5% dan durasi tidur < 8 jam sebanyak 39,6%. Penggunaan media sosial > 3 jam per hari mencapai 46,9% (Lampiran 1).

Tabel 1 menunjukkan banyak responden yang mengalami stres berat dan ringan yang melakukan perilaku makan tidak sehat, masing-masing 1,3% dan 12,8%. Hasil uji statistik menunjukkan tingkat stres berhubungan dengan perilaku makan (p value = 0,035). Responden yang tidur < 8 jam dan berperilaku makan tidak sehat sebanyak 21,6% dan durasi tidur berhubungan dengan perilaku makan (p value = 0,018). Responden yang menggunakan media sosial > 3 jam per hari dan berperilaku makan tidak sehat sebanyak 28,1% dan penggunaan media sosial berhubungan dengan perilaku makan (p value = 0,000). Dalam penelitian ini, stres berhubungan dengan perilaku makan pada mahasiswa. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian Ohara dkk., (2019) di Jepang dan Choi (2020) di Korea Selatan. Mahasiswa dengan level stress tinggi meningkatkan perilaku makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan siap saji (Choi, 2020). Penelitian di Spanyol menunjukkan perilaku makan tidak sehat dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami stress (Arbués dkk., 2019). Penelitian Caso dkk., (2020) menjelaskan stres akademik pada mahasiswa meningkatkan konsumsi makanan tidak sehat, antara lain konsumsi makanan manis dan *snack*.

Keadaan pikiran menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku makan. Kondisi stres, misalnya tekanan saat akan menghadapi ujian, mempengaruhi mahasiswa untuk berkompromi pada kualitas makanan. Mahasiswa menunjukkan tidak ada atau sedikit keinginan untuk memasak sendiri menjelang ujian. Bahkan beberapa mahasiswa melewatkan sarapan atau tidak makan siang. Selain itu, ada mahasiswa yang makan di restoran sambil mempersiapkan ujian (Kabir dkk., 2018). Pikiran yang baik dan tenang akan mengurangi makan yang tidak sehat, mengurangi konsumsi kalori dan pemilihan jajan yang lebih sehat.

Banyak orang yang menggunakan makanan sebagai upaya mengontrol situasi/kondisi yang dihadapinya (mekanisme koping). Hal ini mengakibatkan terkadang orang tidak dapat mengatur makanan yang dikonsumsi. Jadi, proses makan tidak semata-mata dipengaruhi oleh kondisi biologis

Tabel 1
Hasil Analisis Kuantitatif Variabel Penelitian

No.	Variabel penelitian	Perilaku makan				p-value
		Sehat	%	Tidak sehat	%	
1	Tingkat stress					
	Stres berat	7	1,8	5	1,3	0,035
	Stres ringan	33	8,6	49	12,8	
	Tidak stres	163	42,4	127	33,1	
2	Durasi tidur					
	<8 jam	69	18,0	83	21,6	0,018
	≥8 jam	134	34,9	98	25,5	
3	Penggunaan media sosial					
	>3 jam per hari	72	18,8	108	28,1	0,000
	≤3 jam per hari	131	34,1	73	19,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2021

(rasa lapar), tetapi juga oleh kondisi mental/psikologis (*mood*) orang saat itu. Salah satu kondisi yang meningkatkan mekanisme koping ini adalah stres yang dialami oleh mahasiswa (Kabir dkk., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan durasi tidur berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa. Penelitian lain menunjukkan durasi tidur pendek berhubungan dengan peningkatan konsumsi *snack* yang asin, minum *soft drink*, konsumsi *fast food*, dan teh manis. Selain itu juga ada penurunan konsumsi jus buah, buah segar, susu, dan *yogurt* (Mozaffarian dkk., 2020). Pada penelitian di Brazil ditemukan durasi tidur yang kurang meningkatkan konsumsi karbohidrat, gula, dan *snack*, serta jarang makan siang dan malam (Garcez dkk., 2021). Penelitian lain menemukan mahasiswa yang durasi tidurnya kurang lebih banyak mengonsumsi gula atau minuman manis (Boozari dkk., 2021).

Durasi tidur yang pendek berkaitan dengan peningkatan rasa lapar (*hyperphagia*). Peningkatan rasa lapar mengakibatkan meningkatnya asupan, terutama makanan tinggi karbohidrat dan lemak. Kondisi ini berhubungan dengan peningkatan ghrelin, serta penurunan leptin dan melatonin dalam serum. Dalam keadaan normal, hormon leptin, yaitu hormon yang mengatur regulasi lemak tubuh dan rasa lapar, dapat bekerja dengan baik. Semakin banyak hormon leptin yang dihasilkan, semakin banyak jumlah

pembakaran lemak yang terjadi dan rasa lapar akan menurun. Pada saat tidur, kadar hormon melatonin akan meningkat. Hormon melatonin akan meningkatkan kadar hormon leptin. Pada saat yang sama, ghrelin (hormon pendorong nafsu makan) akan menurun jika jumlah jam tidur cukup (Afriani dkk., 2019; Suraya dkk., 2020).

Penggunaan media sosial berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa. Penelitian Pink dkk. (2022) menunjukkan penggunaan media sosial yang akut mempengaruhi perilaku makan, baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Penelitian Aparicio-Martinez dkk. (2019) dan Qutteina dkk. (2019) menunjukkan penggunaan media sosial berkaitan dengan perilaku makan. Penggunaan media sosial akan mempengaruhi pemilihan makanan pada orang muda, termasuk mahasiswa (Rounsefell dkk., 2020). Penelitian Saunders dan Eaton (2018) menemukan penggunaan media sosial (*facebook, instagram, dan snapchat*) mempengaruhi perilaku makan pada wanita muda.

Media sosial memiliki kekuatan untuk menyebarkan informasi kepada banyak orang dalam waktu yang cepat. Informasi yang disebarkan dapat berupa ide-ide maupun produk-produk yang berkaitan dengan makanan. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku makan banyak orang, termasuk mahasiswa (Chung dkk., 2021). Salah satu dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku makan, antara lain meningkatkan rasa lapar disertai dengan

pemilihan makanan yang kurang sehat setelah melihat gambar makanan dalam media sosial (Pink dkk., 2022). Gambar makanan dalam media sosial telah dimanipulasi dengan cara tertentu agar terlihat menarik sehingga dapat meningkatkan keinginan konsumen untuk mengkonsumsinya.

SIMPULAN

Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa, antara lain tingkat stres, penggunaan media sosial, dan durasi tidur. Faktor-faktor ini dapat diubah oleh mahasiswa, misalnya mahasiswa dapat meningkatkan aktivitas yang mengurangi stres. Mahasiswa juga mengurangi penggunaan media sosial yang mengarahkan pada perilaku makan tidak sehat. Selain itu, mahasiswa diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik dengan durasi tidur yang cukup. Orang tua juga berperan untuk memantau segala aktivitas mahasiswa serta mendukung mahasiswa menerapkan perilaku makan sehat. Pihak kampus berperan untuk menyediakan lingkungan yang berkualitas untuk mencegah mahasiswa melakukan perilaku makan tidak sehat. Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perilaku makan pada mahasiswa, antara lain *body image*, keberadaan teman sebaya, dan pengetahuan gizi.

PUSTAKAACUAN

- Abdelhafez, A.I., Akhter F., Alsultan A.A., Jalal, M.S., Ali A. (2020). Dietary Practices and Barriers to Adherence to Healthy Eating Among King Faisal University students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–12. 10.3390/ijerph17238945.
- Abraham, S., Noriega, B.R. and Shin, J.Y. (2018). College Students 'Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements'. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2(1), 13–17. 10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17.
- Afriani, A.E., Margawati, A. and Dieny, F.F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63-73.
- Alzamil, H.A., Alhakhbany, A., Alfadda, A.N., Almusallam, M.S., Al-Hazzaa, M.H. (2019). A Profile of Physical Activity, Sedentary Behaviors, Sleep, and Dietary Habits of Saudi College Female Students. *Journal of Family and Community Medicine*, 26(1), 1–8. 10.4103/jfcm.JFCM_58_18.
- Andersen, T., Byrne, V.D. and Wang, J.Q. (2021). How Digital Food Affects Our Analog Lives: The Impact of Food Photography on Healthy Eating Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-16. 10.3389/fpsyg.2021.634261.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, J.A., Martinez-Jimenez, P.M., Redel-Macias, D.M., Pagliari, C., Vaquero-Abellan, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1–16. 10.1007/s13679-018-0316-9.
- Arbués, E.R., Abadia, M.B., Lopez, G.M.J., Serrano, E.E., Garcia, P.B., Vela, J.R., Portillo, G.S., Guinoa, S.M. (2019). Eating Behavior and Relationship with Stress, Anxiety, Depression, and Insomnia in University Students. *Nutricion Hospitalaria*, 36(6), 1339–1345. 10.20960/nh.02641.
- Boozari, B., Saneei, P. and Safavi, M.S. (2021). Association Between Sleep Duration and Sleep Quality with Sugar and Sugar-Sweetened Beverages Intake Among University Students. *Sleep and Breathing*, 25(2), 649–656. 10.1007/s11325-020-02155-5.

- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., Mark, C. (2020). Unhealthy Eating and Academic Stress: The Moderating Effect of Eating Style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2) 1–15. 10.1177/2055102920975274.
- Choi, J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors Among College Students. *Nutrients*, 12(5), 1-10. 10.3390/nu12051241.
- Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Gouley, K.K., Seixas, A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), 1–12. 10.2196/19697.
- Faris, M.A.I.E., Vitilleo, V.M., Abdelrahim, N.D., Ismail, C.L., Jahrami, A.H., Khaleel, S., Khan, S.M., Syakir, Z.A., Yusuf, M.A., Masaad, A.A., Bahammam, S.A. (2021). Eating Habits are Associated with Subjective Sleep Quality Outcomes Among University Students: Findings of a Cross-Sectional Study. *Sleep and Breathing*, 26(3), 1365–1376. 10.1007/s11325-021-02506-w.
- Garcez, M.R., Castro, A.M., Cesar, G.L.C., Goldbaum, M., Fisberg, M.R. (2021). A chrononutrition perspective of diet quality and eating behaviors of Brazilian adolescents in associated with sleep duration. *Chronobiology International*, 38(3), 387–399. 10.1080/07420528.2020.1851704.
- Hilger-Kolb, J. and Diehl, K. (2019). “Oh God, I Have to Eat Something, But Where Can I Get Something Quickly?”—A Qualitative Interview Study on Barriers to Healthy Eating among University Students in Germany. *Nutrients*, 11(10), 1-11. 10.3390/nu11102440.
- Indira, E. (2016). *Stress Questionnaire: Stress Investigation from Dermatologist Perspective*. Oxford Academic.
- Kabir, A., Miah, S. and Islam, A. (2018). Factors Influencing Eating Behavior and Dietary Intake Among Resident Students in a Public University in Bangladesh: A Qualitative Study. *PLoS ONE*, 13(6), 1–17. 10.1371/journal.pone.0198801.
- Martinez-Lacoba, R., Pardo-Garcia, I., Amosaus, E., Escribano-Sotos, F. (2018). Socioeconomic, Demographic and Lifestyle-Related Factors Associated with Unhealthy Diet: A Cross-Sectional Study of University Students. *BMC Public Health*, 18(1), 1-10. 10.1186/s12889-018-6149-3.
- Mozaffarian, N., Heshmat, R., Ataie-Jafari, A., Motlagh, E.M., Ziaodini, H., Shafiee, G., Taheri, M., Mansourian, M., Qorbani, M., Kelishadi, R. (2020). Association of Sleep Duration and Snack Consumption in Children and Adolescents: The CASPIAN-V Study. *Food Science and Nutrition*, 8(4), 1888–1897. 10.1002/fsn3.1471.
- Ohara, K., Mase, T., Kouda, K., Miyawaki, C., Momoi, K., Fujitani, T., Fujita, Y., Nakamura, H. (2019). Association of Anthropometric Status, Perceived Stress, and Personality Traits with Eating Behavior in University Students. *Eating and Weight Disorders*, 24(3), 521–531. 10.1007/s40519-018-00637-w.
- Okumus, B. (2021). A Qualitative Investigation of Millennials’ Healthy Eating Behavior, Food Choices, and Restaurant Selection. *Food, Culture and Society*, 24(4), 509–524. 10.1080/15528014.2021.1882168.
- Pink, A.E., Lim, H.X.P., Sim, Y.A., Cheon, B. (2022). The Effects of Acute Social Media Exposure on Body Dissatisfaction and Eating Behavior of Male and Female Students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 41(4), 365–397. 10.1521/jscp.2022.41.4.365.

- Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., Khaled, M.S. (2019). Relationship Between Social Media Use and Disordered Eating Behavior Among Female University Students in Qatar. *Journal of Health and Social Sciences*, 4(1), 59–72. 10.19204/2019/rln7.
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., McCaffrey, A. T. (2020). Social Media, Body Image and Food Choices in Healthy Young Adults: A Mixed Methods Systematic Review. *Nutrition and Dietetics*, 77(1), 19–40. 10.1111/1747-0080.12581.
- Roy, S.K., Jahan, K., Alam, N., Rois, R., Ferdaus, A., Israt, S., Karim, R. M. (2021). Perceived Stress, Eating Behavior, and Overweight and Obesity Among Urban Adolescents. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), 1–13. 10.1186/s41043-021-00279-2.
- Saunders, J.F. and Eaton, A.A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343–354. 10.1089/cyber.2017.0713.
- Sogari, G., Velez-Argumedo C., Gomes, I. M., Mora, C. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using an Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*, 10(12), 1–16. 10.3390/nu10121823.
- Stok, F.M., Renner, B., Clarys P., Lien, N., Lakerveld, J., Deliens, T. (2018). Understanding Eating Behavior During the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*, 10(6), 1–10. 10.3390/nu10060667.
- Suraya, R., Nababan, V.S.A., Siagian, A., Lubis, Z. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87. 10.33085/jdg.v3i2.4732.
- Watanabe-Ito, M., Kishi, E. and Shimizu, Y. (2020). Promoting Healthy Eating Habits for College Students Through Creating Dietary Diaries Via a Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), 1–12. 10.2196/17613.
- Zhao, L. (2021). The Impact of Social Media Use Types and Social Media Addiction on Subjective Well-Being of College Students: A Comparative Analysis of Addicted and Non-Addicted Students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4. 10.1016/j.chbr.2021.100122.
- Zogara, A.U., Loaloka, M.S. and Pantaleon, M.G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, dan Media Sosial Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Fast Food pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303–309. 10.14710/jnc.v11i4.35589.

Lampiran 1. Analisis Deskriptif Responden

No.	Karakteristik responden	n	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	53	13,8
	Perempuan	331	86,2
2	Pendidikan ayah		
	Tidak sekolah	3	0,8
	Tidak tamat SD	30	7,8
	Tamat SD	60	15,6
	Tamat SMP	64	16,7
	Tamat SMA	152	39,6
	Tamat PT	75	19,5
3	Pendidikan ibu		
	Tidak sekolah	4	1,0
	Tidak tamat SD	22	5,7
	Tamat SD	75	19,5
	Tamat SMP	68	17,7
	Tamat SMA	156	40,6
	Tamat PT	59	15,4
4	Pekerjaan ayah		
	ASN/TNI/Polri	85	22,1
	Petani	191	49,7
	Swasta	13	3,4
	Wiraswasta	40	10,4
	Lainnya	55	14,3
5	Pekerjaan ibu		
	ASN/TNI/Polri	49	12,8
	Petani	63	16,4
	Swasta	2	0,5
	Wiraswasta	10	2,6
	IRT	247	64,3
	Lainnya	13	3,4
6	Perilaku makan		
	Tidak sehat	181	47,1
	Sehat	203	52,9
7	Durasi tidur		
	<8 jam	152	39,6
	≥8 jam	232	60,4
8	Tingkat stress		
	Stres berat	12	3,1
	Stres ringan	82	21,4
	Tidak stress	290	75,5
9	Penggunaan media sosial		
	>3 jam per hari	180	46,9
	≤3 jam per hari	204	53,1

Sumber: Data Primer Diolah, 2021.