

**PENGARUH MEDIA SOSIAL, CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN  
PADA REMAJA DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI FAKULTAS  
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**Riris Aditya Sari<sup>1</sup>, Nadya Ulfa Tanjung<sup>2</sup>**

**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan<sup>1</sup>, Universitas Indonesia<sup>2</sup>**

*Email : [ririsadityasari92@gmail.com](mailto:ririsadityasari92@gmail.com)<sup>1</sup>, [nadyaulfatanjung@uinsu.ac.id](mailto:nadyaulfatanjung@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>*

**ABSTRAK**

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kian meningkat pada remaja, khususnya di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial, citra tubuh, dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 97 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tidak pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial  $p = 0,420$  ( $p > 0,05$ ), Pengaruh citra tubuh  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ), dan Pengaruh pola makan  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ) terhadap kejadian obesitas. Kesimpulannya, citra tubuh dan pola makan berperan penting dalam peningkatan risiko obesitas pada remaja, sedangkan penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh langsung. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi untuk membentuk perilaku sehat di kalangan mahasiswa guna mencegah obesitas.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Citra Tubuh, Pola Makan, Obesitas, Remaja.

**ABSTRACT**

*Obesity is an increasing health problem among adolescents, particularly in higher education settings. This study aimed to determine the influence of social media use, body image, and dietary patterns on the incidence of obesity among adolescents at the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra. This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. A total of 97 students were selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed that there was no significant association between social media use and obesity ( $p$ -value = 0.420;  $p > 0.05$ ). However, body image ( $p$ -value = 0.016;  $p < 0.05$ ) and dietary patterns ( $p$ -value = 0.018;  $p < 0.05$ ) were found to have a significant association with obesity. In conclusion, body image and dietary patterns play an important role in increasing the risk of obesity among adolescents, while social media use does not show a direct effect. Therefore, educational efforts are needed to promote healthy behaviors among students in order to prevent obesity.*

**Keywords:** Social Media, Body Image, Eating Patterns, Obesity, Adolescents.

**PENDAHULUAN**

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pada remaja, obesitas biasanya diukur menggunakan indeks massa tubuh (BMI) berdasarkan persentil usia dan jenis kelamin. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan energi ketika asupan kalori lebih tinggi dibandingkan pengeluarannya. Faktor genetik, lingkungan, pola makan, serta aktivitas fisik turut memengaruhi peningkatan risiko obesitas pada remaja.

Secara global, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami obesitas pada tahun 2016. Di Indonesia, prevalensi obesitas juga meningkat, mencapai

35,4% pada usia  $\geq 15$  tahun, dengan angka lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Di Sumatera Utara, data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi tertinggi pada kelompok usia  $>18$  tahun, terutama pada perempuan.

Fenomena obesitas di kawasan Asia Pasifik semakin mengkhawatirkan dengan jumlah individu kelebihan berat badan mencapai 1 miliar orang. Negara di kawasan tersebut menunjukkan tingkat obesitas yang bervariasi, dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, pola makan modern, dan rendahnya aktivitas fisik. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, hingga kanker.

Negara maju seperti Amerika Serikat juga menunjukkan tren kenaikan obesitas sejak 1980. Sekitar 22% remaja berusia 12–19 tahun mengalami obesitas, sementara WHO mencatat 25% anak dan remaja di Eropa juga mengalami kelebihan berat badan. Negara berkembang seperti China dan India juga mengalami peningkatan obesitas pada remaja akibat perubahan pola makan dan gaya hidup.

Indonesia mengalami peningkatan angka obesitas secara signifikan dalam dekade terakhir. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun naik dua kali lipat dibanding tahun 2007. Salah satu penyebab utamanya adalah peralihan dari pola makan tradisional menuju makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta berkurangnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari.

Di Kabupaten Deli Serdang, kasus obesitas juga menjadi perhatian serius. Data menunjukkan prevalensi obesitas jauh lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian lokal menunjukkan adanya hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan obesitas baik pada remaja maupun orang dewasa, termasuk pada pedagang dan pelajar.

Media sosial turut dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Paparan iklan makanan tidak sehat, konten kuliner, dan gaya hidup konsumtif dapat memengaruhi keputusan memilih makanan dan meningkatkan asupan kalori. Beberapa penelitian menyatakan bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial, semakin tinggi indeks massa tubuh (BMI) pada remaja.

Faktor gaya hidup tidak sehat terus mendominasi penyebab obesitas. Konsumsi makanan cepat saji, kurang tidur, dan minim aktivitas fisik menyebabkan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. Gaya hidup sedentari yang didominasi penggunaan gawai semakin memperburuk risiko obesitas dan penyakit kronis.

Selain faktor lingkungan dan gaya hidup, faktor genetik juga berperan dalam meningkatkan risiko obesitas karena berpengaruh pada metabolisme, penyimpanan lemak, dan nafsu makan. Seseorang dengan riwayat keluarga obesitas lebih rentan mengalami kondisi serupa meskipun menjalani gaya hidup sehat. Risiko semakin tinggi apabila faktor genetik dipadukan dengan kebiasaan hidup kurang aktif.

Dalam perspektif keagamaan, Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan menghindari perilaku berlebih dalam makan dan minum. Prinsip kesederhanaan (wasathiyah) dalam ajaran Islam mendorong umat untuk menjaga keseimbangan nutrisi demi mencegah penyakit termasuk obesitas. Hal ini diperkuat dalam surah Al-A'raf ayat 31 yang memerintahkan makan dan minum secukupnya serta tidak berlebihan karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian kuantitatif digunakan karena bertujuan untuk mengukur pengaruh media sosial, citra tubuh, dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja. Pendekatan cross-

sectional memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data pada satu waktu tertentu sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara efisien.

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang dirancang untuk mengukur aktivitas penggunaan media sosial, persepsi citra tubuh, pola makan, dan status obesitas berdasarkan pengukuran antropometri (indeks massa tubuh/IMT). Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pola makan pada remaja cenderung tidak teratur karena mereka sering terburu-buru untuk berangkat ke sekolah dan meninggalkan sarapan pagi, lalu menggantinya dengan makan siang. Akibatnya, porsi makan yang seharusnya terbagi menjadi tiga kali dalam sehari menjadi bertambah pada saat makan siang, ditambah lagi dengan konsumsi makanan ringan atau camilan lainnya sehingga meningkatkan asupan kalori. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Pola makan yang buruk juga diperparah dengan waktu makan yang tidak teratur serta kecenderungan melewatkannya sarapan yang menyebabkan rasa lapar berlebihan di siang hari sehingga porsi makan menjadi lebih banyak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratama (2022) yang menjelaskan bahwa pola makan tidak sehat yang meliputi konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan makanan tinggi kalori sangat berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula berisiko lebih besar mengalami penumpukan lemak tubuh karena kalori yang masuk tidak seimbang dengan kebutuhan energi. Pola makan yang tidak sehat pada remaja muncul akibat kurangnya kesadaran mengenai pentingnya pemilihan makanan bergizi dan pengaruh lingkungan, termasuk teman sebaya dan paparan iklan makanan di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin buruk pola makan yang diterapkan remaja, semakin besar kemungkinan mereka mengalami obesitas.

Menurut asumsi peneliti, remaja dengan kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, jarang makan sayur dan buah, dan lebih menyukai minuman manis, sangat rentan mengalami peningkatan berat badan. Jika pola makan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka kalori yang tidak terbakar akan menumpuk menjadi lemak tubuh. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan secara progresif hingga mengarah pada obesitas. Pola makan yang buruk juga dapat memengaruhi kualitas kesehatan remaja dalam jangka panjang, termasuk risiko diabetes, hipertensi, dan penyakit metabolismik lainnya.

Penerapan pola makan seimbang dapat membantu menurunkan risiko obesitas. Pola makan seimbang meliputi pemilihan makanan bergizi, pengaturan porsi yang sesuai, serta waktu makan yang teratur mulai dari sarapan, makan siang, hingga makan malam. Remaja yang membiasakan diri mengonsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, mengurangi makanan cepat saji dan minuman manis, serta memperhatikan kebutuhan kalori harian cenderung memiliki berat badan yang lebih stabil. Orang tua, sekolah, dan lingkungan juga memegang peran penting dalam menanamkan pola makan sehat sejak dini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa UIINSU. Pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko obesitas, sedangkan pola makan yang baik dengan gizi seimbang

dapat membantu menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental pada remaja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh penggunaan sosial media terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa UIN SU.
2. Terdapat pengaruh citra tubuh terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa UIN SU.
3. Terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa UIN SU.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Albaib, M. U. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan IMT terhadap Kebutuhan Jasmani Remaja Usia 15–18 Tahun Daerah Pesisir dan Pegunungan Kabupaten Pati. Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR).
- Andini, S., Ilmi, I. M. B., Wahyuningsih, U., & Sofianita, N. I. (2023). Hubungan Body Image dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMA N 1 Kota Serang. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(1), 10–24.
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tembung Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45.
- Dewita, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 2 Tembung. *Jurnal Kesehatan Tembusai*, 2(1), 7–14.
- Dwita, N. D., Lestari, W. A., & Fitria, F. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 149–162.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Dewita, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 2 Tembung. *Jurnal Kesehatan Tembusai*, 2(1), 7–14.
- Firdawiyanti, B. S., & Andriani, E. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMA N 5 Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1862–1868.
- Hainum, F. N., & Maulida, F. (2023). The Impact of Social Media, Body Image, and Dietary Habits among Bukittinggi's Young Dancer. *Almertha Nutrition*, 7(4).
- Karini, T. A., Arrainury, 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.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Linggarsih, H. D., Jumiyati, J., Wahyudi, A., Krisnairy, A., & Simanjuntak, B. Y. (2020). Gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMA Kota Bengkulu Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Mutmainah, F. Y. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Sosial Media di SMA Negeri 9 Palembang (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Praitama, D. S. (2021). Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Pengguna Sosial Media Instagram Saat Pandemi. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Roainina, F. (2021). Pengaruh sosial media terhadap body image. KoPeN: Konferensi Pendidikan

Nasional, 3(2), 60–63.

- Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 1–12.
- Sudarso, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). Pola makan dan obesitas. UIGM Press.
- Susanti, N., Tantri, D. A., Purba, H. N., & Boangmanalu, L. K. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Makan dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan Tembusai*, 5(3), 6071–6077.
- Sutini, T. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- Supriyadi, N. A., & Maistuti, E. (2023). Dampak Body Image pada Remaja Putri: Literature Review. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Seluis, F. J. (2016). Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh pada Remaja Putri STIK Stella Maris di Makassar (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris).
- Suryaputra, K., & Nahdiyah, S. R. (2012). Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dan non obesitas. *Makara Journal of Health Research*, 16(1), 45–50.
- Ulwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmmini, S. (2019). Hubungan stres dan pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Tan, C. C., & Ibrahim, I. (2020). Hubungan Body Image dengan Pola Makan pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Baitam*, 11(1), 40–45.
- Yensasnidar, Y., & Nurhamidah, N. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada murid SDN 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 156–161.
- Widadi, C. K. (2018). Mengambil manfaat media sosial dalam pengembangan layanan. *Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23–30.
- Yusuf, R. A., Aulia, N., & Sultan, S. (2023). Pengaruh Sosial Media terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif pada Remaja. *Journal of Alafiyah Health Research (JAHR)*, 4(2), 41–50.
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Correlation between Intensity of Social Media Use with Sleep Duration and Adolescent Nutritional Status. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 76–84.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Maisnuroh, N. L., & Parsetyo, Y. B. (2022). Penggunaan Sosial Media dengan Status Gizi pada Remaja Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 1–7.