

ABSTRAK

Hakim, Syifa Dzikra Noer. 2024. *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kegemukan pada Remaja di SMA Negeri 1 Cimahi*. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Yohannes Willihelm Saleky, S.Gz. M.Sc.

Penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2024 menjadi 79,5% dan 34,4% pengguna internet adalah Gen Z. Peningkatan penggunaan media sosial menyebabkan perubahan kebiasaan makan dan penurunan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yang diambil menggunakan teknik *simple purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang. Data penggunaan media sosial di peroleh dengan menggunakan kuesioner, data kebiasaan makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)*, data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, dan data kegemukan diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri pada responden. Pada uji statistik dilakukan Uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada siswa cenderung tinggi (90%), kebiasaan makan cenderung kurang baik (75%), aktivitas fisik cenderung sedang (88,8%), dan terdapat 31,3% responden berstatus gizi lebih. Tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan dan tidak ada hubungan yang signifikan juga antara penggunaan media sosial dengan kegemukan. Namun demikian, terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,012$) antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik. Pada penelitian dihasilkan $RR = 0,652$. Hal menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi mempunyai kecenderungan (risiko) lebih rendah yaitu 65,2% terhadap aktivitas fisik rendah. Edukasi terkait melakukan aktivitas fisik di waktu luang dan menurunkan durasi penggunaan media sosial penting dilakukan agar dapat mengontrol waktu dan bijak dalam penggunaan media sosial.

Kata Kunci : Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Kegemukan