

Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang

Olvinny Caroline Nohana^{1*}, Aditya Kusumawati¹, Bagoes Widjanarko¹

¹Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang

*Corresponding author : olvinny.caroline@gmail.com

Info Artikel : Diterima 28 September 2020 ; Disetujui 18 Agustus 2020; Publikasi 1 Oktober 2020

ABSTRAK

Latar belakang: Informasi mengenai diet dapat dengan mudah ditemukan melalui media sosial, namun masih terdapat informasi yang kurang tepat yang dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan. Ditemukannya image pada media sosial seperti “cantik Ideal” atau “body goals” dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan perilaku diet yang tidak sehat.

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik, pendekatan kuantitatif, desain penelitian cross sectional dengan sampel 269 responden mahasiswa yang berkuliah di Universitas di kota Semarang dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan berupa angket yang disebar secara online. Analisis data yang digunakan yaitu Univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan (78,8%), laki – laki (21,2%). Kategori Indeks massa tubuh normal (62,1), gemuk berat (17,1), gemuk ringan (12,3%), kurus (6,7%), sangat kurus (1,9%). Perilaku diet sehat (50,9%), perilaku diet tidak sehat (49,1%). Responden yang memiliki kepuasan tubuh (50,2%), ketidakpuasan tubuh (49,8%). Kepercayaan pada informasi diet pada media sosial (81%). Keinginan melakukan diet setelah akses informasi diet pada media sosial (82%).

Simpulan: Dari ketiga faktor (media sosial, sikap, dan ketidakpuasan tubuh) faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah sikap dan ketidakpuasan tubuh. Sedangkan media sosial digunakan sebagai alat mencari informasi mengenai diet dan mendukung niat untuk melaksanakan diet.

Kata kunci: Media sosial, diet, ketidakpuasan tubuh

ABSTRACT

Title: *The Effect Of Social Media And Body Dissatisfaction On Diet Behaviour In University Students In Semarang*

Background: Information about diet can be easily found through social media, but there is still inaccurate information that can cause various health problems. Finding images on social media such as “Beauty Ideal” or “body goals” can increase body dissatisfaction. Body dissatisfaction can be one of the factors that increase unhealthy diet behavior.

Methods: This type of research is descriptive analytic, quantitative approach, cross sectional research design with a sample of 269 student respondents studying at universities in the city of Semarang with inclusion criteria. The instrument used was a questionnaire which was distributed online. The data analysis used was univariate and bivariate with the chi-square test.

Results: The results showed that the respondents were female (78.8%), male (21.2%). Categories: Normal body mass index (62.1), heavy fat (17.1%), light fat (12.3%), thin (6.7%), very thin (1.9%). Healthy diet behavior (50.9%), unhealthy diet behavior (49.1%). Respondents who have body satisfaction (50.2%), body dissatisfaction (49.8%). Trust in diet information on social media (81%). The desire to go on a diet after accessing diet information on social media (82%).

Conclusion: Of the three factors (social media, attitude, and body dissatisfaction) the factors that influence dietary behavior are attitude and body dissatisfaction. Meanwhile, social media is used as a tool to find information about diet and support the intention to carry out the diet.

Keyword: Social media, diet, body dissatisfaction

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan alat komunikasi dimana interaksi antar individu maupun kelompok, penyebaran informasi dan ilmu pengetahuan dapat dilakukan dengan mudah dengan adanya jaringan internet. Media sosial dapat diakses melalui *smartphone*, laptop, komputer dan juga tablet. Informasi dapat dengan mudahnya tersebar dan diakses oleh siapapun hanya dengan waktu singkat.

Menurut data Statista yang bekerjasama dengan Hootsuite, pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 berjumlah 121,17 juta jiwa dari total populasi 245,16 juta jiwa dan terus berkembang setiap tahunnya.¹ Pengguna media sosial pada usia 20-24 tahun dengan presentase 88,5% merupakan pengguna tertinggi kedua dimana pada usia tersebut pengguna internet berada pada kategori mahasiswa. Pulau Jawa merupakan kontributor pengguna internet per wilayah yang tertinggi dengan total 55,7% dimana Jawa Tengah berada pada peringkat kedua sebesar 14,3%.^{2,3}

Informasi tentang diet dapat dengan mudah diakses menggunakan media sosial. Diet merupakan kegiatan dimana seseorang atau sekelompok orang melakukan rencana makan dengan tujuan kesehatan, menurunkan berat badan dan sebagainya.⁴ Terdapat berbagai jenis diet yang dapat ditemukan pada media sosial. Beberapa jenis diet menawarkan hasil yang memuaskan dalam waktu yang singkat, namun belum diketahui dampaknya bagi kesehatan. Jenis diet yang ditawarkan berbentuk obat-obatan, berpuasa, berpantang beberapa jenis makanan, minuman detoksifikasi, dan lain-lain yang dapat memperbanyak air seni atau obat *diuretic*.⁵

Informasi diet yang dilakukan terkadang tidak sesuai dengan aturan kesehatan, masih didapatkan orang yang hanya menginginkan bagaimana cara menjadi kurus dengan waktu yang singkat tanpa memperhatikan dampaknya bagi kesehatan. Dampak kesehatan yang diakibatkan oleh perilaku diet tidak sehat yaitu peningkatan *cortisol*, meningkatnya depresi, hingga berkurangnya performa kognitif otak.⁶ Perilaku diet tidak sehat ini juga dapat menyebabkan penyakit seperti defisiensi anemia, karies gigi, diabetes, kanker, hingga osteoporosis.⁷

Nutrisi yang baik dibutuhkan pada masa remaja. Kegagalan dalam konsumsi makanan bergizi seimbang pada masa remaja dapat memberikan dampak pada energi, kesehatan dan juga perilaku. Hal ini akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Anggapan bahwa tubuh yang menarik adalah tubuh yang kurus dan langsing merupakan salah satu nilai yang diciptakan oleh media sosial, dimana hal ini dapat mempengaruhi nilai pribadi seseorang mengenai bentuk tubuhnya. Menurut Albert Bandura dalam *Social Learning Theory* (SLT), perilaku dipengaruhi dan mempengaruhi faktor personal dan faktor lingkungan.⁸ Semarang merupakan wilayah dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak dimana terdapat banyak mahasiswa yang dapat dijadikan responden penelitian untuk melihat pengaruh antara penggunaan media sosial dan perilaku diet.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan SLT (*Social Learning Theory*) untuk mengetahui perilaku diet mahasiswa di Kota Semarang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 269 orang yang dipilih dari populasi yang memenuhi kriteria yaitu merupakan mahasiswa aktif yang berkuliah di Semarang, berusia 17-25 tahun, menggunakan media sosial, sedang atau ingin

melakukan diet, dan bersedia menjadi responden. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan dengan angket yang disebar secara *online*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, perilaku diet sehat pada mahasiswa di kota Semarang sebesar 50,9%, dan perilaku diet tidak sehat sebesar 49,1%. Hasil analisis menunjukkan bahwa masih hampir dari sebagian responden memiliki perilaku diet yang tidak sehat. Sebesar 49% dari total responden melakukan diet agar lebih sehat, dan sebesar 37% responden melakukan diet untuk memiliki penampilan yang lebih menarik.

Perilaku diet tidak sehat dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes, kanker, anemia defisiensi besi, hingga osteoporosis.⁹ Hal ini juga dapat meningkatkan resiko terkenanya perilaku makan menyimpang seperti *anorexia nervosa* atau *bulimia nervosa*.

Berikut merupakan tabel hasil uji Chi Square menggunakan metode *Kolmogorov-smirnov*.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Uji Chi Square

Variabel bebas	<i>p-value</i>	Kesimpulan
Media Sosial	0,072	Tidak terdapat hubungan
Sikap	0,000	Ada hubungan
Ketidakpuasan Tubuh	0,000	Ada hubungan

Hasil penelitian diketahui bahwa variabel yang mempengaruhi perilaku diet pada mahasiswa di kota Semarang adalah Sikap (0,000) dan Ketidakpuasan tubuh (0,000). Sedangkan media sosial (0,072) tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap perilaku diet (>0,05).

KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan yang berjumlah 212 orang sebesar 78,8% dari total responden dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 57 orang sebesar 21,2%. Berdasarkan penelitian sebelumnya remaja laki-laki lebih memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku diet yang menaikkan massa otot, sedangkan bagi perempuan untuk menurunkan berat badan.^{10,11} Kesenjangan antara bentuk tubuh ideal dan bentuk tubuh yang dimiliki dipengaruhi oleh

pubertas, dan adipositas yang memicu perempuan untuk melakukan diet untuk bentuk tubuh yang lebih kurus.¹²

Dapat disimpulkan bahwa perilaku diet yang dilakukan pada masa remaja baik laki-laki maupun perempuan merupakan pengaruh dari internalisasi penampilan ideal dan juga ketidakpuasan tubuh.¹³ Dimana perempuan ingin mendapatkan tubuh yang lebih kurus, sedangkan laki-laki untuk meningkatkan maskulinitas.

2. Indeks massa tubuh (IMT)

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah kategori normal yang berjumlah 167 orang sebesar 62,1% dari total responden. Kategori Gemuk berat berjumlah 46 orang sebesar 17,1%, kategori gemuk ringan berjumlah 33 orang sebesar 12,3%, kategori kurus berjumlah 18 orang sebesar 6,7%, dan kategori sangat kurus berjumlah 5 orang sebesar 1,9%.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yosephin (2012) menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki IMT normal masih tetap melakukan diet, dimana mahasiswi akan sangat puas dengan tampilan fisik jika memiliki IMT dan juga berat badan yang kecil.¹⁴ Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stice dan Whitenton yang menyatakan bahwa meningkatnya indeks massa tubuh berbanding lurus dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh pada perempuan.¹⁵ Dengan itu dapat disimpulkan bahwa kategori indeks massa tubuh dapat menjadi salahsatu faktor ketidakpuasan tubuh yang menjadi salah satu faktor pendukung untuk melakukan diet.

MEDIA SOSIAL

Berdasarkan hasil penelitian, responden memiliki tingkat penggunaan yang tinggi memiliki perilaku diet yang tidak sehat sebesar 54,1% dari total 146 responden. Sedangkan responden yang memiliki tingkat penggunaan yang sedang memiliki perilaku diet tidak sehat sebesar 43,1 % dari total 123 responden. Berdasarkan hasil uji Chi square, didapatkan hasil *p value* 0,072 (>0,05) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dan perilaku diet. Penelitian yang dilakukan oleh Irin Oktafiani yang mendapatkan bahwa 2 dari 6 responden melakukan diet karena melihat tokoh idola mereka pada media sosial Instagram.¹⁶ Hal ini sesuai dengan SLT dimana perilaku seseorang akan menimbulkan reaksi orang lain.⁸

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kepercayaan terhadap informasi diet yang didapatkan dari media sosial yaitu sebesar 81% dari total responden. Setelah mengakses informasi mengenai diet, sebesar 82% dari total responden memiliki keinginan untuk melakukan diet.

SIKAP

Penelitian ini menghasilkan sebesar 64,7% responden yang memiliki sikap terhadap perilaku diet yang baik memiliki perilaku diet yang baik. Sedangkan responden yang memiliki sikap terhadap perilaku diet yang kurang baik memiliki perilaku diet tidak sehat sebesar 63,8%. Hasil uji hubungan dengan Chi square menunjukkan hasil signifikansi 0,000 (p value $< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Sikap terhadap perilaku diet.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Malang, dimana respon kognitif, emosi pribadi dan perilaku yang diarahkan pada dimensi diet mendasari sikap terhadap perilaku diet seseorang.¹⁷ Sikap juga memiliki hubungan dengan ketidakpuasan tubuh. Hal ini sesuai dengan SLT dimana faktor personal akan mempengaruhi perilaku seseorang.⁸

KETIDAKPUASAN TUBUH

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki kepuasan terhadap tubuhnya memiliki perilaku diet yang sehat sebesar 70,4%. Sedangkan responden yang memiliki ketidakpuasan tubuh memiliki perilaku diet yang tidak sehat sebesar 68,7%. Hasil uji hubungan dengan Chi square menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,000 (p value $< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa ketidakpuasan tubuh dan kategori indeks massa tubuh mempengaruhi perilaku diet.¹⁴ Penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Universitas Mulawarman juga menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh mahasiswi mempengaruhi perilaku diet yang tidak sehat.¹⁸ Ketidakpuasan tubuh yang dimiliki menghasilkan bentuk evaluasi penampilan diri yang rendah, sehingga hal ini dapat memicu perilaku perubahan bentuk tubuh seperti diet.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa di kota Semarang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Mayoritas responden pada penelitian ini adalah Perempuan (78,8%)
- 2) Mayoritas responden memiliki kategori IMT normal (62,1%)
- 3) Variabel yang berpengaruh terhadap perilaku diet adalah sikap, dan ketidakpuasan tubuh
- 4) Variabel yang tidak berpengaruh terhadap perilaku diet adalah media sosial
- 5) Responden sebesar 81% mempercayai informasi mengenai diet yang didapatkan melalui media sosial
- 6) Setelah mengakses informasi mengenai diet pada media sosial, sebesar 82% responden memiliki keinginan untuk melakukan diet.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jayani DH. Berapa Pengguna Internet di Indonesia? [Internet]. Databoks. 2019 [cited 2020 Mar 11]. p. 1. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/09/berapa-pengguna-internet-di-indonesia>
2. APJII. Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018 [Internet]. Apjii. 2019 [cited 2020 Mar 10]. p. 51. Available from: www.apjii.or.id
3. Hootsuite. Digital 2019: Indonesia [Internet]. Global Digital Insights. Indonesia; 2019. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-indonesia>
4. Diet [Internet]. [cited 2020 May 19]. Available from: kbbi.web.id/diet
5. French SA, Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA. Dieting Behaviors and Weight Change History in Female Adolescents. *Heal Psychol*. 1995;14(6):548–55.
6. Hawks SR, Madanat H, Smith TS, De La Cruz N. Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *J Am Coll Heal*. 2008;56(4):359–66.
7. Stanner S. Nutrition and teenagers. *Women's Heal Med* [Internet]. 2004;1(1):6–10. Available from: <https://doi.org/10.1383/wohm.1.1.6.55412>
8. Bandura A. *Social learning: Theory*. General Learning Press. New York: General Learning Press; 1971. 1–41 p.

9. Taylor GS. Kesalahan Diet Dapat Membahayakan Kesehatan [Internet]. CNN Indonesia. 2017 [cited 2020 May 19]. p. 1. Available from: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170602210012-255-219017/kesalahan-diet-dapat-membahayakan-kesehatan>
10. McCabe, M P; Ricciardelli LA. Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence* [Internet]. 2001;(36):225–40. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11572302/>
11. McCabe, M P; Ricciardelli, L A; Banfield S. Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eat Behav* [Internet]. 2001;(2):129–49. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15001042/>
12. McCabe, M P; Ricciardelli LA. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence* [Internet]. 2004;(39):145–66. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15230071/>
13. McCharty M. The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behav Res Ther* [Internet]. 1990;(28):205–18. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2196049/>
14. Yosephin. Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi di Salah Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora. Fmipa Ui. University of Indonesia; 2012.
15. Stice, Eric; Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. 2002;(38):669–678. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12220046/>
16. Oktafiani I. Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology. *J Kaji Ruang Sos.* 2019;3(2):4–13.
17. Fitriah T. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Sikap Terhadap Perilaku Diet Siswi Jurusan Kecantika SMKN 3 Malang [Internet]. Universitas Negeri Malang; 2015. Available from: <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Fak-Psikologi/article/view/46251>
18. Abdurrahman F. Faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswi Universitas Mulawarman. *eJournal Psikol* [Internet]. 2014;2(2):163–70. Available from: <https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=763>