

# HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MAN MODEL 1 MANADO

Dyta Anggraeny<sup>1\*</sup>, Mohammad Zulkarnain<sup>2</sup>, Windy Nofrita Tumuwe<sup>2</sup>,  
Rodela Agnesia Irot<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Manado

<sup>2</sup>Universitas Trinita

## ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan status gizi. Intensitas keterpaparan terhadap penggunaan media sosial di kelompok usia ini juga dapat menjadi faktor risiko status gizi tidak normal. Hal ini dapat diakibatkan *virtual figure* yang menjadi acuan remaja saat mengakses media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di MAN Model 1 Manado dengan total sampel 92 orang (*Simple Random Sampling*) dengan menggunakan uji asosiasi yaitu *chi square*. Hasil penelitian univariat menunjukkan bahwa remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi terdapat 54 remaja (58.70%) sedangkan status gizi yang tidak normal yaitu 39 remaja (42.39%), terdapat hubungan bermakna *p-value* yaitu 0.029 ( $p < 0,05$ ) antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja. Saran adanya edukasi terkait sikap bijak menggunakan media sosial serta penelitian lanjut terkait dampak psikologis penggunaan media sosial sebagai variabel penelitian lain.

**Kata Kunci:** intensitas\_penggunaan\_media\_sosial; status\_gizi; remaja.

## ABSTRACT

*Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional status problems. The intensity of exposure to social media use in this age group can also be a risk factor for abnormal nutritional status. This could be due to virtual figures being a reference for teenagers when accessing social media. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the nutritional status of adolescents in MAN Model 1 Manado with a total sample of 92 people (Simple Random Sampling) using the association test, namely chi square. The results of the univariate research showed that there were 54 teenagers (58.70%) who had a high intensity of social media use, while 39 teenagers (42.39%) had abnormal nutritional status, there was a significant relationship with the p-value, namely 0.029 ( $p < 0.05$ ). Between the intensity of social media use and nutritional status in adolescents. Suggestions for education regarding wise attitudes towards using social media as well as further research regarding the psychological impact of using social media as another research variable.*

**Keywords:** intensity\_social\_media\_use; nutritional\_status; adolescence.

## PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Aktualisasi pada masa remaja cukup tinggi dengan ingin adanya pengakuan daya Tarik dari seorang remaja, maka remaja berusaha untuk berpenampilan menarik (Engkus dkk, 2017). Hal ini dapat dipengaruhi dengan trend nya penggunaan media sosial yang memiliki sifat adiktif, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka remaja akan semakin merasa keren dan gaul (Sembiring, 2017). Penelitian Azzahra & Puspita (2022) menunjukkan seluruh sampel penelitian dalam hal ini remaja memiliki intensitas yang tinggi terhadap penggunaan media sosial.

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja di Indonesia yaitu anemia, status gizi kurang, dan status gizi lebih. Data riskesdas tahun (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia yaitu 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal, pemilihan makanan yang kurang tepat dan kurangnya aktifitas fisik. Pada masa remaja perubahan fisik yang signifikan terjadi. Hal ini menyebabkan persepsi mengenai tubuhnya pun akan dinamis seiring dengan pengalaman fisik, dan lingkungan yang dirasakan. Salah satu faktor persepsi tubuh yang negatif dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial yang menjadi media referensi terbentuknya *virtual figure* acuan berpenampilan. Hal ini memicu para remaja untuk memodifikasi makanan maupun waktu makan yang tidak tepat, seperti membatasi makanan yang masuk ke tubuh karena badan yang tidak sesuai dengan *figure* yang diidolakan sehingga berdampak pada status gizi yang dialami tidak normal (kurus). Era digitalisasi membuat semua menjadi lebih mudah seperti akses untuk mendapatkan makanan yang disukai juga mudah dengan adanya layanan delivery sehingga kurangnya aktifitas karena hal tersebut memungkinkan pemasukan energi dan pengeluaran energi tidak seimbang sehingga menyebabkan penumpukan lemak dan terjadi status gizi berlebih. Bukan hanya terkait akses yang mudah, trend makanan / minuman yang tinggi gula karena rasanya yang bersifat adiktif juga dapat menjadi risiko terjadinya berat badan lebih karena persepsi yang tidak tepat terkait makanan sehat (Yuningsih, 2023).

Menurut survei Indeks Web Global tahun 2016, setiap orang rata – rata menghabiskan waktu untuk bermedia sosial selama 2 jam, kegiatan tersebut menghabiskan waktu duduk tinggi yang dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu dampak negative penggunaan sosial media yang berlebihan berkaitan dengan status gizi. Waktu bermedia sosial yang lama, aktivitas yang ringan dapat mengakibatkan pola konsumsi makan tidak baik sehingga akan mempengaruhi status gizi dalam waktu lama. Menurut beberapa panduan durasi penggunaan gadget untuk anak dan remaja sebanyak  $\leq 2$  jam/hari dimana rekomendasi ini ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan para remaja. Kebiasaan menghabiskan waktu menggunakan alat-alat teknologi untuk mengakses media sosial akan berkontribusi terhadap gizi lebih (Dietz dalam Kumala dkk, 2019). Kegiatan tersebut menjadi kebiasaan sedentari bila dilakukan lebih dari dua jam dan termasuk ke dalam salah satu risiko terbentuknya obesitas pada remaja (Taveraz dalam Kumala dkk, 2019).

Prevalensi status gizi di Indonesia tahun 2018 yang tidak normal (abnormal) meliputi sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas yaitu 21.7% sedangkan di Sulawesi Utara yang memiliki status gizi tidak normal yaitu 21% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Studi pendahuluan melalui pengamatan/pbservasi menunjukkan hanya 20% siswi MAN Model 1 Manado memiliki status gizi normal dan seluruh responden (100%) memiliki gadget dan terinstal minimal 1 platform media sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara intensitas

penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di MAN Model 1 Manado.

## **METODE**

### **Lokasi, Populasi dan Sampel**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di MAN (Madrasah Aliyah Negeri) Model 1 Manado bertempat di kota Manado Provinsi Sulawesi Utara. Waktu penelitian mulai dari Juni sampai Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri kelas X dan XI di MAN Model 1 Manado yaitu berjumlah 528 siswi. Jumlah populasi tidak terhitung kelas XII dikarenakan saat waktu pengambilan data kelas XII sudah dinyatakan lulus jenjang SMA/SMK/MA. Adanya keterbatasan peneliti berdampak pada keputusan penggunaan sampel dalam menentukan subjek penelitian. Penentuan jumlah minimum sampel menggunakan rumus slovin, sehingga jumlah sampel yaitu 92 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

### **Pengolahan Data**

Pengolahan data dilakukan dengan tahap – tahap sebagai berikut :

1. Pemeriksaan data (*Editing*)

Data yang telah dikumpulkan kemudian di periksa jika terjadi kesalahan. Selanjutnya di koreksi berdasarkan kelengkapan item pertanyaan yang terjawab.

2. Pemberian kode (*Coding*)

Data yang dikumpulkan disusun dengan bentuk kode terutama pada data klasifikasi.

3. Memasukkan data (*Entry Data*)

Setelah melakukan coding maka langkah selanjutnya melakukan entry data atau memasukkan data dari kuesioner kedalam program komputer. Dalam hal ini peneliti menggunakan program SPSS.

4. Penyusunan data (*Tabulating*)

Penyusunan data dilakukan agar lebih mudah untuk di jumlah, disusun, dan ditata untuk disajikan maka dilakukan penyusunan data secara sistematis (Notoatmodjo, 2012).

### **Analisis data**

1. Analisis Univariat: Data variabel yang disajikan dengan bentuk frekuensi dan persentase.

2. Analisis Bivariat: Variabel indenpenden (intensitas penggunaan media sosial) dan variabel dependen (status gizi) yang dianalisis menggunakan uji asosiasi (hubungan) yaitu *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Remaja di MAN Model 1 Manado

<b>Karakteristik Remaja MAN Model 1 Manado</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1. 14	2	2.17
2. 15	27	29.35
3. 16	48	52.17
4. 17	14	15.22
5. 18	1	1.09
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan Orang Tua / Wali</b>		
1. Tidak Ada	3	3.26
2. Petani / Buruh / Nelayan	20	21.74
3. PNS / POLRI / TNI	10	10.87
4. Karyawan Swasta	11	11.96
5. Pengusaha / Pedagang	45	48.91
6. Profesi (Dosen, Dokter, Akuntan, dll)	3	3.26
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>
<b>Penghasilan Orang Tua / Wali</b>		
1. Rp 0	3	3.26
2. < Rp 1.000.000	1	1.9
3. Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000	17	18.48
4. > Rp 2.000.000 – Rp 3.500.000	48	52.17
5. > Rp 3.500.000 – Rp 5.500.000	16	17.39
6. > Rp 5.500.000	7	7.61
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>
<b>Keikutsertaan Edukasi/Pendidikan tentang Gizi</b>		
1. Tidak Pernah	68	73.91
2. Pernah	24	26.09
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 16 tahun yaitu 52.17%, usia 15 tahun yaitu 29.35%, usia 17 tahun yaitu 15.22%, usia 14 tahun yaitu 2.17% dan yang paling kecil persentase dengan besaran 1.09% yaitu berusia 18 tahun.

Pekerjaan orang tua/ wali dari responden menunjukkan yang memiliki persentase terbesar yaitu 48.91% berstatus pengusaha/pedagang, 21.74% responden memiliki orang tua/wali yang bekerja sebagai petani / buruh / nelayan. 11.96% orang tua/ wali bekerja sebagai karyawan swasta, 10.87% orang tua/wali bekerja sebagai PNS/POLRI/TNI, dan persentase orang tua/wali bekerja / berprofesi sebagai dosen, dokter, akuntan dll serta orang tua/wali yang tidak bekerja memiliki jumlah yang sama yaitu 3.26%.

Penghasilan orang tua/wali dari responden juga dibagi beberapa pengelompokkan, persentase terbesar 52.17% penghasilan orang tua/wali responden berada pada *range* > Rp 2.000.000 – Rp 3.500.000, kemudian dilanjutkan 18.48% memiliki orang tua / wali yang memiliki penghasilan berada pada *range* Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000, 17.39% memiliki orang tua / wali berpenghasilan berkisar > Rp 3.500.000 – Rp 5.500.000, 7.61% persentase orang tua / wali yang memiliki penghasilan berada pada *range* > Rp 5.500.000, 3.26% tidak memiliki penghasilan serta 1.9% memiliki penghasilan < Rp 1.000.000.

Responden yang pernah mengikuti edukasi/pendidikan/seminar dll tentang gizi terdapat 24 responden (26.09%) sedangkan sebagian besar atau 68 responden (73.91%) belum/tidak pernah mengikuti edukasi/pendidikan/seminar dll tentang gizi.

Responden pada penelitian ini yaitu siswi tingkat SMA/ sederajat yang aktif di MAN Model 1 Manado kelas XI dan kelas XII. Waktu penelitian saat peralihan tahun ajaran baru sehingga kelas X tidak termasuk dalam cakupan responden pada penelitian ini. Berdasarkan usia menunjukkan bahwa range usia responden yaitu 14-18 tahun, hal ini merujuk pada regulasi atau aturan terkait syarat masuk sekolah pada jenjang SMA/ sederajat yaitu maksimal usia 21 tahun dan sudah menyelesaikan Pendidikan jenjang sebelumnya (SMP/ sederajat) dengan usia maksimal pada jenjang tersebut yaitu 15 tahun (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Pekerjaan orang tua/wali dari responden bervariasi namun hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pengusaha/ pedagang serta penghasilan orang tua/wali dari responden juga menunjukkan Sebagian besar berada pada range >Rp 2.000.000 – Rp 3.500.000. Hal ini dikarenakan sekolah MAN Model 1 Manado merupakan sekolah negeri yang dimana biaya pendidikan cukup terjangkau sehingga dapat dirasakan oleh seluruh kelompok / golongan sosial ekonomi masyarakat namun tidak menggunakan zonasi saat seleksi, sehingga asal daerah responden juga cukup beragam hal ini dapat dilihat pada karakteristik responden kota/kab yang paling lama ditinggali oleh responden. Sehubungan dengan responden yang masih berstatus pelajar, penghasilan dari orang tua/wali digambarkan pada penelitian ini karena akan berdampak pada variabel / objek yang diteliti.

**Tabel 2.** Distribusi Karakteristik Penggunaan Media Sosial pada Remaja di MAN Model 1 Manado

<b>Karakteristik Penggunaan Media Sosial</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Perangkat yang digunakan mengakses media sosial		
1. Smartphone	92	100
2. Tablet / PC	0	0
Total	92	100
Jenis <i>handphone / smartphone</i> yang digunakan mengakses media sosial		
1. IOS	17	18.48
2. Android	75	81.52
Total	92	100
Jumlah media sosial yang terinstall di <i>handphone / smartphone</i>		
1. 1	3	3.26
2. 2-3	39	42.39
3. >3	50	54.35
Total	92	100
Media sosial yang terinstall di <i>handphone / smartphone</i>		
1. Facebook	38	41.30
2. Instagram	81	88.04
3. Tiktok	79	85.87
4. Whatsapp	86	93.48
5. X (twitter)	28	30.43
6. Telegram	17	18.48
7. Discord	1	1.09
8. Line	3	3.26
9. Pinterest	6	6.52
10. Tumblr	3	3.26

11. Snapchat	1	1.09
12. Thread	1	1.09
<hr/>		
Durasi penggunaan media sosial pada satu waktu		
1. ≤ 30 menit	6	6.52
2. > 30 - ≤ 60 menit	15	16.30
3. > 60 - ≤ 90 menit	17	18.48
4. > 90 - ≤ 120 menit	22	23.91
5. ≥ 120 menit	32	34.78
<hr/>		
Total	92	100
<hr/>		
Frekuensi unggah konten dalam seminggu		
1. Tidak pernah	13	14.13
2. 3 kali seminggu	22	23.91
3. 1 kali seminggu	34	36.96
4. 1 kali sehari	7	7.61
5. > 1 – 3 kali sehari	9	9.78
6. > 3 – 5 kali sehari	5	5.43
7. > 5 – 10 kali sehari	1	1.09
8. >10 kali sehari	1	1.09
<hr/>		
Total	92	100
<hr/>		
Aktivitas yang sering dilakukan saat akses media sosial		
1. Melihat beranda	83	90.22
2. Like	47	51.09
3. Comment	13	14.13
4. Sharing berita (via chat)	28	30.43
5. Update foto dan video	37	40.22
6. Update status	33	35.87
7. Update berita	21	22.83
<hr/>		
Biaya kuota per bulan		
1. < Rp 10.000	15	16.30
2. < Rp 25.000 - Rp 10.000	19	20.65
3. < Rp 50.000 - Rp 25.000	22	23.91
4. < Rp 100.000 - Rp 50.000	20	21.74
5. ≥ Rp 100.000	16	17.40
<hr/>		
Total	92	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh responden atau 100% menggunakan perangkat *smartphone* untuk mengakses media sosial. Jenis *handphone/smartphone* yang digunakan mengakses media sosial yaitu android 81.52% sedangkan IOS 18.48%. Sebagian besar atau 54.35% responden memiliki media sosial >3 yang terinstall di *handphone / smartphone*. Jenis media sosial 3 terbanyak yang terinstall di *handphone / smartphone* yaitu Whatsapp (93.48%), Instagram (88,04%), Tiktok (85.87%). Durasi/lamanya waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial dalam satu waktu terbanyak yaitu ≥ 120 menit sebesar 34.78%, > 90 - ≤ 120 menit sebesar 23.91%, > 60 - ≤ 90 menit sebesar 18.48%, > 30 - ≤ 60 menit sebesar 16.30%, ≤ 30 menit sebesar 6.52%. Frekuensi atau banyak konten yang diunggah di media sosial sebagian besar 1 kali dalam seminggu yaitu 36.96%, 3 kali dalam seminggu yaitu 23.91%, tidak pernah 14.13%. Aktivitas yang sering dilakukan saat akses media sosial paling banyak atau 90.22% responden melihat beranda, 51.09% responden like postingan, 40.22% responden update foto dan video. Biaya kuota per bulan sebagian besar responden mengalokasikan anggaran yaitu 23.91% dengan *range* Rp 25.000 - < Rp 50.000, 21.74% responden mengeluarkan biaya Rp 50.000

- < Rp 100.000 untuk membeli kuota per bulan, 20.65% responden membeli kuota per bulan untuk akses media sosial Rp 10.000 - < Rp 25.000.

**Tabel 3.** Distribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja di MAN Model 1 Manado

Intensitas Penggunaan Media Sosial	n	%
Tinggi	54	58.70
Rendah	38	41.30
Jumlah	92	100

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 3, terdapat 54 responden atau 58.70% berada pada kategori Tinggi sedangkan pada kategori Rendah yaitu sebanyak 38 responden atau 41.30%. Seluruh responden (100%) memiliki *handphone/smartphone*. Hal ini dikarenakan perangkat tersebut menjadi kebutuhan primer remaja untuk berkomunikasi dan tuntutan jaman saat ini yang serba digital. Dari 54 responden yang memiliki intensitas tinggi dalam bermedia sosial terdapat 48 responden (88.88%) memiliki aplikasi media sosial > 3 terinstall di *handphone/smartphone*. Penggunaan media sosial dikalangan remaja tidak lepas karena di dalam media sosial banyak fitur menarik untuk digunakan. Selain itu banyak dijumpai penelitian bahwa usia remaja merupakan usia yang paling besar sebagai pengguna internet yang di dalamnya mencakup penggunaan media sosial. Fakta tersebut menunjukkan betapa pentingnya internet di kehidupan remaja (Faturachman dkk, 2012). Penggunaan media sosial di kalangan remaja seringkali lebih dikarenakan remaja mudah tertarik pada sesuatu hal yang baru dan tren seperti media sosial. Media sosial ini seringkali digunakan remaja untuk menjalin pertemanan atau komunikasi dengan teman sebayanya hal tersebut sesuai pendapat yang dikemukakan Nurikhsan & Agustin (2013) bahwa pada masa remaja merupakan masa di mana seorang individu lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya dan dengan menggunakan media sosial ini, interaksi menjadi lebih mudah dan menarik, Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden atau 51 dari 54 responden (94.44%) memiliki WA (Whatsapp) yang merupakan aplikasi/layanan pesan instan dan panggilan dengan bertujuan bertukar informasi dalam bentuk teks, gambar, video, lokasi dan berkas/file serta menggunakan data internet. Hal ini didukung dengan data bahwa 100% atau seluruh responden mengalokasikan anggaran untuk membeli kuota setiap bulannya dengan variasi anggaran yang berbeda-beda, namun terdapat 23 dari 54 responden (42.59%) yang mengeluarkan anggaran >Rp 50.000 dalam sebulan untuk mengisi paket data / kuota.

**Tabel 4.** Distribusi Status Gizi Remaja di MAN Model 1 Manado

Status Gizi	n	%
Abnormal (Kurus berat, Kurus ringan, Gemuk ringan, Gemuk berat)	39	42.39
Normal	53	57.61
Jumlah	92	100

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden atau 53 remaja (57.61%) memiliki status gizi normal sedangkan 39 remaja (42.39%) memiliki status gizi abnormal baik kurus maupun gemuk. Hal ini dapat disebabkan karena sekolah MAN

Model 1 Manado. Status gizi ini dapat dipengaruhi oleh pendapatan keluarga. Pendapatan keluarga yang rendah dapat menyebabkan rendahnya daya beli dalam keluarga, termasuk membeli bahan pangan baik dari segi kuantitas dan kualitas yang dibutuhkan, keadaan ini berdampak negatif untuk kesehatan keluarga tidak terkecuali status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Elyawati dkk (2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

**Tabel 5.** Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi pada Remaja di MAN Model 1 Manado

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Status Gizi				Total	p-value	
	Abnormal		Normal				
	n	%	n	%	n		%
Tinggi	28	71.80	26	49.06	54	100	0.029
Rendah	11	28.20	27	50.94	38	100	
Total	39	100	53	100	92	100	

Uji asosiasi menggunakan *chi square* menunjukkan nilai *p value* yaitu 0.029 ( $p < 0.05$ ) bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di MAN Model 1 Manado. Hasil ini didukung dengan hasil penelitian Azzahra & Puspita (2022). Tingginya intensitas penggunaan media sosial yang dapat diasumsikan tidak bijak hal ini dapat didukung dengan nilai *p* pada table 4 dapat disebabkan kurangnya edukasi terkait gizi baik dampak maupun faktor yang mempengaruhi, selain itu di beberapa item pertanyaan kuesioner yang digunakan dalam pengukuran intensitas penggunaan media sosial terdapat pertanyaan terkait jumlah platform media sosial yang terinstall di smartphone remaja MAN Model 1 Manado bahwa sebagian besar terdapat  $>3$  media sosial. Durasi penggunaan media sosial pada satu waktu sebagian besar responden menggunakan  $\geq 120$  menit, sehingga perlu adanya edukasi terkait bijaksana dalam penggunaan media sosial.

## KESIMPULAN

Frekuensi intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada responden yaitu 54 remaja (58.70%) sedangkan status gizi yang tidak normal yaitu 39 remaja (42.39%). Uji asosiasi *chi square* menunjukkan **terdapat hubungan** antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di MAN Model 1 Manado, dimana nilai *p-value* yaitu 0.029 ( $p < 0,05$ )

## Referensi/References

- Azzahra, A., Puspita, I. D. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Jurnal of Health Development*, Februari 2022; 4(1); 1-8.
- Elyawati., Abdurrachim, R., Anwar, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi)*, 5(2): 1-9.
- Engkus., Hikmat., K. Saminurrahmat, K. (2017). Perilaku Narsis pada Media Sosial di Kalangan Remaja dan Upaya Penanggulangnya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20(2); 121-134.

- Faturochman, Tyas, T H., Minza, W M, Lufityanto, G. (2012). *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. In Riset Kesehatan Dasar 2018 (pp. 182–183).
- Kumala, A. M., Margawarti, A., Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80.
- Nurikhsan, Juntika., Agustin, Mubiar. (2013). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*. 16(2). 147-154.
- Yuningsih, D. E. (2023). Masalah Gizi di Indonesia. (online) ([https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja))