



FAKTOR PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG

FIONA ALIFIA MAHARANI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Faktor Penggunaan Media Sosial terhadap Perubahan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kota Bandung” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Fiona Alifia Maharani
I1401211029

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

FIONA ALIFIA MAHARANI. Faktor Penggunaan Media Sosial terhadap Perubahan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kota Bandung. Dibimbing oleh HADI RIYADI.

Remaja cenderung menghabiskan banyak waktu di media sosial sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan berpotensi mengganggu pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor media sosial terhadap perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Bandung pada November 2024–Mei 2025. Subjek dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan total subjek sebanyak 208 subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan konsumsi wortel ($p=0,005$) dan tidak ditemukan hubungan signifikan antara pengaruh media sosial dengan perubahan pola makan pada jenis pangan lain. Terdapat hubungan signifikan negatif antara pengaruh media sosial dengan tingkat aktivitas fisik ($p=0,000$). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara usia dan jenis kelamin dengan intensi penggunaan media sosial. Hasil uji beda menunjukkan pola makan antar pengguna tidak berbeda signifikan, namun aktivitas fisik pengguna Instagram secara signifikan lebih tinggi.

Kata kunci: aktivitas fisik, Instagram, media sosial, pola makan, remaja, TikTok

ABSTRACT

FIONA ALIFIA MAHARANI. Factors of social media use on changes in dietary habits and physical activity among teenagers in Bandung City. Supervised by HADI RIYADI.

Teenagers tend to spend a lot of time on social media, which can lead to a lack of physical activity and potentially disrupt eating patterns. This study aims to analyze the impact of social media on changes in eating patterns and physical activity among teenagers. The study employs a cross-sectional design and was conducted at SMA Negeri 5 Kota Bandung from November 2024 to May 2025. Participants were selected using purposive sampling, with a total of 208 participants. The results of this study indicate a significant association between the intensity of social media use and carrot consumption ($p=0.005$), while no significant association was found between social media influence and changes in eating patterns for other food types. There was a significant negative relationship between social media influence and physical activity levels ($p=0.000$). No significant relationship was found between age and gender and social media usage intentions. The difference test showed no significant difference in eating patterns between users; however, the physical activity of Instagram users was significantly higher.

Keywords: dietary patterns, Instagram, physical activity, social media, teenagers, TikTok



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah,

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



FAKTOR PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG

FIONA ALIFIA MAHARANI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi

: Faktor Penggunaan Media Sosial terhadap Perubahan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kota Bandung
: Fiona Alifia Maharani
: I1401211029

Nama
NIM

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Disetujui oleh



Pembimbing :

Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S.

Diketahui oleh



Ketua Departemen Gizi Masyarakat :

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 1971020119999032001



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi berjudul "Faktor Penggunaan Media Sosial terhadap Perubahan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kota Bandung" dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Skripsi ini tentunya dapat diselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah membimbing, meluangkan waktu dan pikirannya, memberikan arahan, saran, serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
2. Untuk sosok-sosok paling berharga, kedua orang tua tercinta, Ayah Mai Susanto dan Ibu Rosliana, serta adik tersayang, Mutia Luthfy. Terima kasih atas kasih sayang yang tak terhingga, doa yang tak pernah putus, dan dukungan tanpa syarat yang menjadi sumber kekuatan terbesar penulis. Skripsi ini adalah persembahan kecil atas segala pengorbanan yang telah diberikan.
3. Kepada sahabat terbaik, Dayita Ningtyas Adiputri, terima kasih telah menjadi pilar kekuatan. Dukungan, kesediaan untuk mendengar segala keluh kesah, serta canda tawa yang telah dihadirkan membuat kerasnya kehidupan perkuliahan di perantauan terasa lebih ringan dan penuh warna. Terima kasih telah berjalan bersama.
4. Saylandra Sekarwangi dan Donna Olivia Violeta selaku teman seperjuangan dalam melakukan penelitian dan pengambilan data yang selalu memberikan saran, saling menguatkan, dan mendukung penulis selama proses perancangan proposal penelitian.
5. Terima kasih untuk teman-teman 'Malioboro'. Kebersamaan, dukungan, dan canda tawa menjadi sumber energi dalam penggerjaan skripsi ini.
6. Terima kasih istimewa untuk Diah dan Ara, sahabat sejak kecil yang doanya senantiasa mengiringi. Juga untuk Iges, Onya, Dwi, dan Cuni, sahabat yang telah menjadi saksi jatuh bangun selama proses perkuliahan di perantauan. Kalian semua adalah bagian tak terpisahkan dari cerita ini, dari awal hingga akhir.

Penyusunan skripsi ini kemungkinan terdapat adanya kesalahan dan kekurangan sehingga diperlukan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan tulisan ini. Harapan dari penulis agar penelitian ini bermanfaat bagi pembaca, masyarakat umum, mahasiswa, ataupun pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Fiona Alifia Maharani



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Pengguna Media Sosial	12
4.3 Frekuensi Pola Makan	16
4.4 Frekuensi Aktivitas Fisik	19
4.5 Hubungan Media Sosial terhadap Perubahan Pola Makan	20
4.6 Hubungan Media Sosial terhadap Perubahan Aktivitas Fisik	23
4.7 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Faktor Intensi Pengguna Media Sosial	25
4.8 Perbedaan Pengguna Instagram dan TikTok terhadap Perubahan Pola Makan dan Aktivitas Fisik	26
4.9 Keterbatasan Penelitian	27
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	44

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	7
3.2	Kategori intensitas penggunaan Instagram dan TikTok	8
3.3	Kategori pola makan	8
3.4	<i>Physical Activity Ratio (PAR)</i> berbagai aktivitas fisik	9
3.5	Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	10
3.6	Penggolongan variabel	10
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	12
4.2	Sebaran subjek berdasarkan pengaruh media sosial	13
4.3	Sebaran subjek berdasarkan intensitas pengguna media sosial	15
4.4	Rata-rata frekuensi konsumsi pangan perjenis bahan pangan	16
4.5	Sebaran subjek berdasarkan aktivitas fisik	20
4.6	Hubungan intensitas pengguna media sosial dengan perubahan pola makan	21
4.7	Hubungan pengaruh media sosial dengan dengan pola makan	22
4.8	Hubungan intensitas pengguna media sosial dengan perubahan aktivitas fisik	23
4.9	Hubungan pengaruh media sosial dengan perubahan aktivitas fisik	24
4.10	Hubungan karakteristik subjek terhadap faktor intensi pengguna media sosial	25
4.11	Perbedaan pengguna Instagram dan TikTok terhadap perubahan pola makan dan aktivitas fisik	26

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar persetujuan untuk siswa (<i>informed consent</i>)	34
2	Lembar persetujuan untuk orang tua (<i>informed consent</i>)	35
3	Surat kaji etik	36
4	Kuesioner pengaruh media sosial	37
5	Kuesioner skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS)	39
6	Formulir SQ-FFQ	40
7	Kuesioner <i>recall</i> aktivitas fisik 2x24 jam	42

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.