

PENGUNAAN SOSIAL MEDIA, *MINDFUL EATING*, DAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK NEGERI 41 JAKARTA SELATAN

Social Media Use, Mindful Eating, and Junk Food Consumption with Nutritional Status of Adolescents at SMK Negeri 41 South Jakarta

Marcella Yusvitha, Chica Riska Ashari

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

*)Korespondensi : chica@uhamka.ac.id/082395927566

Article History

Submitted: 20-03-2025

Revised: 08-12-2025

Accepted: 11-12-2025

ABSTRACT

Obesity is a disease characterized by excessive accumulation of body fat. The use of media social, mindful eating, and consumption of junk food are risk factors for obesity. The aim is to analyze the relationship between social media use, mindful eating, and junk food consumption with the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 41 South Jakarta. This research used a cross-sectional design, with a total of 80 respondents, students at SMK Negeri 41 South Jakarta. Subjects were taken using the stratified random sampling method. Data collection uses questionnaires and direct measurements. Data includes social media use, mindful eating, and junk food consumption, each measured using the Social Media Use Intensity Scale (SIMPS), Mindful Eating Questionnaire (MEQ), Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data analysis using the Pearson Chi-Square Test. The results of this study show that there is a relationship between social media use ($p=0.026$), mindful eating ($p=0.014$), and junk food consumption ($p=0.00$) with the nutritional status. Therefore, it is important for students to be wiser in using social media and develop mindful eating habits to support healthy eating patterns and reduce consumption of junk food.

Keywords : Adolescent, Junk Food, Nutritional Status

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan penimbunan lemak tubuh secara berlebihan. Penggunaan sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Tujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 41 Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, dengan jumlah responden sebanyak 80 subjek siswa-siswi di SMK Negeri 41 Jakarta Selatan. Pengambilan subjek menggunakan metode *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran secara langsung. Data meliputi penggunaan sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* masing-masing diukur menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIMPS), *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ), *Semi Quantitative Food Frequency Questioner* (SQ-FFQ). Analisa data dengan menggunakan Uji Pearson Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan penggunaan sosial media ($p=0,026$), *mindful eating* ($p=0,014$), dan konsumsi *junk food* ($p<0,001$) dengan status gizi. Oleh karena itu, penting bagi siswa-siswi untuk lebih bijak dalam menggunakan sosial media dan mengembangkan kebiasaan *mindful eating* guna mendukung pola makan yang sehat dan mengurangi konsumsi *junk food*.

Kata kunci : Junk Food, Remaja, Status Gizi

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah gizi, seperti kurang gizi atau lebih gizi. Peningkatan kualitas gizi remaja menjadi isu yang signifikan, termasuk Indonesia, mengingat dampaknya terhadap kesehatan dan produktivitas masa dewasa (Nur Aprillia et al., 2024). Kegemukan dan obesitas merupakan masalah kesehatan kronis yang disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor sosial yang dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang, seperti mengonsumsi makanan yang berlebihan dan kalori tinggi, serta perilaku yang meningkat dalam penggunaan media sosial, yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan mengakibatkan obesitas (Henggar dkk., 2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 1,6% meningkat menjadi 4% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi DKI Jakarta sebesar 4,2% yang artinya terjadi peningkatan angka kegemukan hampir lima kali lipat pada tahun 2013, kemudian prevalensi gizi lebih pada kategori umur 16-18 tahun di Kota Jakarta Selatan sebesar 14,52% dan prevalensi obesitas sebesar 7,32% (Balitbangkes, 2018).

Meskipun berbagai penelitian telah meneliti hubungan penggunaan media sosial, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* terhadap status gizi, sebagian besar studi dilakukan pada siswa SMA. Penelitian pada remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih terbatas, padahal mereka memiliki karakteristik aktivitas, lingkungan belajar, dan pola makan yang berbeda. Selain itu, belum banyak penelitian yang dilakukan secara spesifik di Jakarta Selatan, khususnya di SMK Negeri 41 Jakarta Selatan, yang berada di lingkungan urban dengan akses luas terhadap makanan cepat saji dan penggunaan media digital. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di SMK.

Salah satu faktor langsung yang

memengaruhi gizi lebih bagi remaja diantaranya ialah konsumsi *junk food*. Konsumsi *junk food* dianggap sebagai salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan jumlah orang yang mengalami obesitas (Jackson, 2020; Khomsan, 2019). Terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak dapat menyebabkan kelebihan asupan energi, konsumsi *junk food* lebih dari 20% dari asupan lemak harian, meningkatkan kemungkinan mengalami obesitas menjadi 3,7 kali lipat (Islami dkk., 2017). Selain tingginya konsumsi *junk food*, masalah lain yang dapat menimbulkan risiko obesitas di usia remaja adalah penggunaan sosial media yang tinggi. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses media sosial menyebabkan seseorang semakin jarang melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga. Penelitian mencatat bahwa sekitar 85% remaja berusia 12–17 tahun aktif menggunakan media sosial (Jeong & Shin, 2022).

Tingkat *mindful eating* juga merupakan penyebab terjadinya obesitas pada remaja (Allirot dkk., 2020). Remaja juga rentan mengalami stres yang bisa memicu makan emosional, yang pada gilirannya meningkatkan jumlah asupan makanan. Kondisi ini mencerminkan rendahnya tingkat *mindful eating*. Individu dengan *mindful eating* yang rendah cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi. Penerapan *mindful eating* dapat membantu individu makan sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa berlebihan (Choirunnisa, 2022). Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 41 Jakarta Selatan.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Desain penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain studi *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 41 Jakarta Selatan pada bulan Oktober 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMK Negeri 41 Jakarta Selatan yang meliputi kelas X dan XI yang tidak mengalami penyakit kronis dan tidak sedang menjalani diet khusus. Siswa-siswi kelas X berjumlah 245, sedangkan siswa-siswi kelas XI berjumlah 250. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus lameshow uji beda proporsi dengan teknik sampling *stratified random sampling*. Menurut hasil perhitungan menggunakan *software sample size*, didapatkan jumlah sampel yang diperlukan untuk penelitian sebanyak 35 responden dengan digunakannya uji beda dua proporsi, maka jumlah minimal sampel dikalikan 2 sehingga sampel penelitian menjadi 70 responden. Selanjutnya, untuk mengantisipasi terjadinya drop out, maka terdapat penambahan sampel sebesar 10%. Sehingga besaran sampel dalam penelitian ini menjadi 77 responden kemudian dibulatkan menjadi 80 responden.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer pada penelitian ini didapatkan dari kuesioner yang berisi daftar pertanyaan yang berkaitan dengan karakteristik responden, data antropometri (berat dan tinggi badan), data penggunaan sosial media, data *mindful eating* dan data konsumsi *junk food*. Data sekunder penelitian ini didapatkan dari SMK Negeri 41 Jakarta Selatan berupa nama siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan injak digital, *microtoise*, formulir kuesioner SIMPS (Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial), MEQ (*Mindful Eating Questionnaire*), dan SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questioner*). Data berat badan, tinggi badan, dan usia diolah menjadi indeks IMT/U yang mencerminkan status gizi responden. Penentuan rentang Z-score IMT/U pada remaja dilakukan dengan terlebih dahulu menghitung Indeks Massa Tubuh menggunakan rumus *berat badan dibagi tinggi badan kuadrat* ($IMT = BB / TB^2$). Nilai IMT tersebut kemudian dibandingkan dengan standar kurva WHO 2007 sesuai umur dan

jenis kelamin untuk memperoleh nilai Z-score, yang selanjutnya digunakan untuk menentukan kategori status gizi. Data status gizi responden dikategorikan menjadi: 1) gizi kurang (Z-score: $-3 SD \leq Z < -2 SD$); 2) normal (Z-score: $-2 SD \leq Z < +1 SD$); 3) *Overweight* (Z-score: $+1 SD \leq Z < +2 SD$); dan 4) Obesitas (Z-score: $Z \geq +2 SD$) (Kemenkes RI, 2020). Data penggunaan sosial media yang diperoleh dari kuesioner SIMPS yang diadaptasi dari penelitian (Sabekti, 2019) digolongkan menjadi penggunaan sosial media tinggi jika \geq mean dan penggunaan sosial media rendah jika $<$ mean. Instrumen tersebut menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas, reabilitas dan seleksi item. Data *mindful eating* dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) rendah jika $<$ 70% total skor; 2) tinggi jika \geq 70% total skor (Choirunnisa, 2022).

Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *software* statistik SPSS (*Statistical Product for Service Solutions*), yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi status gizi, penggunaan sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* responden. Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji *chi-square*. Peneliti menghitung rasio prevalensi menggunakan tabel 2 x 2 untuk mendapatkan besarnya rasio prevalensi sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* terhadap status gizi.

HASIL

Analisis univariat pada penelitian ini memberikan gambaran mengenai distribusi frekuensi dari karakteristik responden dan setiap variabel, yaitu diantaranya karakteristik responden, status gizi, intensitas penggunaan sosial media, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food*. Responden didominasi oleh perempuan (52,5%) dan berusia 16 tahun (53,8%) (Tabel 1).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gizi lebih (47,3%) dengan *overweight* sebesar 26,3% dan obesitas sebesar 21%. Sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial

yang tinggi (58,8%). Sebagian besar responden mengalami *mindful eating* rendah (52,5%). Sebagian besar responden sering mengonsumsi *junk food* (53,8%) dengan persentase kontribusi energi yang rendah dan tinggi memiliki proporsi yang sama (50%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja SMK Negeri 41 Jakarta Selatan dengan $p\text{-value} = 0,026$ ($p < 0,05$). Siswa dengan penggunaan media sosial yang tinggi memiliki risiko 2,8 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengguna media sosial rendah. Pada variabel *mindful eating*, hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful eating* dengan status gizi pada remaja SMK Negeri 41 Jakarta Selatan dengan $p\text{-value} = 0,014$ ($p < 0,05$). Siswa dengan *mindful eating* rendah memiliki risiko 3 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan *mindful eating* yang tinggi. Frekuensi konsumsi *junk food* berhubungan nyata dengan status gizi pada remaja dengan $p\text{-value} = 0,00$ ($p < 0,05$). Namun, pada tabel terlihat bahwa kategori 'jarang' memiliki 0 kasus obesitas sehingga perhitungan PR menjadi sangat besar dan tidak stabil, dengan CI yang sangat lebar. Hal ini terjadi karena adanya *zero cell* yang menyebabkan estimasi PR terdistorsi. Oleh karena itu, nilai PR (21,50) tidak dapat diinterpretasikan secara pasti dan uji Fisher digunakan karena lebih sesuai untuk data dengan frekuensi kecil atau terdapat sel nol. Kontribusi asupan energi dari *junk food* juga berhubungan signifikan dengan status gizi pada remaja dengan $p\text{-value} = 0,00$ ($p < 0,05$). Siswa yang memiliki persentase kontribusi energi yang tinggi dari *junk food* berisiko hampir 6 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa yang memiliki persentase kontribusi asupan energi dari *junk food* yang rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, *mindful eating*, dan konsumsi *junk food* berhubungan signifikan dengan status gizi pada remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi meningkatkan risiko obesitas sebesar 2,8 kali,

sedangkan *mindful eating* yang rendah meningkatkan risiko obesitas sekitar 3 kali. Konsumsi *junk food* merupakan faktor dengan pengaruh paling kuat, namun interpretasi PR pada variabel ini harus dilakukan dengan hati-hati karena adanya sel nol pada kategori konsumsi jarang, yang membuat estimasi PR menjadi sangat besar dan tidak stabil. Oleh karena itu, uji *Fisher's Exact Test* digunakan sebagai uji signifikansi yang lebih tepat untuk mengatasi distribusi data yang tidak seimbang tersebut.

Temuan mengenai penggunaan media sosial sejalan dengan penelitian (Shofiya Husna et al., 2020) yang juga menemukan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan status gizi remaja. Hasil serupa dilaporkan (Yusuf et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu gaya hidup sedentari dan menurunkan aktivitas fisik, sehingga meningkatkan risiko obesitas. Perbedaan nilai PR antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya kemungkinan disebabkan oleh variasi karakteristik responden, intensitas penggunaan gawai, dan kondisi lingkungan sekolah yang berbeda. Pada variabel *mindful eating*, hasil penelitian ini sejalan dengan (Choirunnisa, 2022) yang menunjukkan bahwa *mindful eating* berperan penting dalam mengendalikan perilaku makan dan menjaga berat badan.

Penelitian (Köse & Çıplak, 2020) juga menegaskan bahwa rendahnya *mindful eating* berkaitan dengan peningkatan BMI, mendukung hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini. Sementara itu, hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan obesitas konsisten dengan (Kristiana et al., 2020) dan (Tazkiah et al., 2024).

Meskipun demikian, estimasi PR yang sangat besar dalam penelitian ini lebih disebabkan oleh distribusi data yang tidak seimbang, khususnya tidak adanya kasus obesitas pada kategori konsumsi rendah, sehingga tidak mencerminkan besaran risiko secara akurat.

Secara mekanisme, penggunaan media sosial dapat memengaruhi status gizi melalui peningkatan *sedentary behaviour* dan paparan terhadap iklan makanan tinggi kalori. Remaja

yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial berpotensi mengurangi aktivitas fisik dan lebih sering terpapar konten makanan, yang dapat mendorong perilaku makan berlebih meski tidak lapar (Susanti et al., 2024). Sebaliknya, *mindful eating* membantu individu mengenali sinyal lapar dan kenyang secara lebih akurat, sehingga dapat mencegah makan impulsif dan *emotional eating*. Remaja dengan *mindful eating* yang rendah cenderung makan tanpa mempertimbangkan kebutuhan tubuh dan lebih mudah terpengaruh rangsangan eksternal seperti iklan makanan, sebagaimana dijelaskan (Fayasari & Lestari, 2022).

Adapun konsumsi *junk food* memicu peningkatan risiko obesitas melalui tingginya kandungan kalori, gula, dan lemak, dengan nilai gizi yang rendah. Surplus energi yang masuk ke tubuh secara terus-menerus akan disimpan sebagai lemak, yang pada akhirnya meningkatkan massa tubuh dan status gizi remaja (Mardiana et al., 2020).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Adanya sel nol pada variabel konsumsi *junk food* menyebabkan estimasi PR tidak stabil sehingga tidak dapat digunakan untuk mengukur risiko secara akurat. Selain itu, pengukuran variabel menggunakan kuesioner *self-report* rentan terhadap bias, baik bias ingatan maupun bias sosial. Desain penelitian *cross-sectional* juga tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan sebab-akibat antar variabel. Sampel yang hanya berasal dari satu sekolah di Jakarta Selatan membatasi generalisasi temuan ke populasi remaja yang lebih luas.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi sekolah dan pihak terkait. Pengembangan program pendidikan *mindful eating* dapat menjadi salah satu strategi dalam mencegah obesitas pada remaja. Sekolah juga dapat memperkuat pendidikan gizi, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengatur penggunaan media sosial selama kegiatan belajar. Orang tua dapat dilibatkan dalam pengawasan pola makan dan penggunaan gawai di rumah. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan

lebih banyak sekolah, serta menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif agar hasilnya lebih akurat dan dapat digeneralisasi.

KESIMPULAN

Ditemukan hubungan penggunaan media sosial, *mindful eating* dan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 41 Jakarta Selatan.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi, seperti tingkat aktivitas fisik, faktor genetik, dan faktor sosial. Selain itu, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan edukasi *mindful eating* dalam pembelajaran, melaksanakan program literasi digital guna membantu siswa mengelola penggunaan media sosial, serta membatasi iklan dan penjualan *junk food* melalui kebijakan yang lebih ketat di lingkungan sekolah. Selain itu, kantin perlu menyediakan lebih banyak pilihan makanan sehat, dan sekolah dianjurkan menyelenggarakan program aktivitas fisik rutin agar siswa tetap aktif. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan juga penting untuk memberikan penyuluhan mengenai gizi, *mindful eating*, serta dampak konsumsi *junk food*, disertai dengan monitoring status gizi siswa secara berkala agar upaya pencegahan dan perbaikan dapat dilakukan sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Ibu Chica Riska Ashari telah membimbing dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada pihak sekolah SMK Negeri 41 Jakarta Selatan yang telah memberikan dukungan sarana yang diperlukan. Tidak lupa, apresiasi kepada rekan-rekan yang turut membantu dalam pengumpulan analisis data terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Allirot, X., Miragall, M., Perdices, I., Baños, R. M., Urdaneta, E., & Cebolla, A. (2020). Effects of a Brief Mindful Eating Induction on Food Choices and Energy

- Intake: External Eating and Mindfulness State as Moderators. *Mindfulness*, 9(3), 750–760.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0812-0>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Choirunnisa, Z. N. L. (2022). *Hubungan Tingkat Mindful Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 5 Kota Depok*.
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127.
<https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>
- Gharrieni, R. H. A., Angraini, D. I., & Rahmayani, F. (2023). Faktor Risiko Penggunaan Media Sosial pada Obesitas Risk Factor of Social Media. *Medula*, 13(1), 166–171.
- Handayani, W., Pinasti, S. rara O., Rahayu, F., & Kurniawati, M. F. (2021). PENGARUH MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DALAM MENGIKLANKAN MAKANAN CEPAT SAJI DAN DAMPAK BAGI KESEHATAN PADA REMAJA. *INFOTECH Journal*, 7(1), 36–39.
- Henggar, R., Gharrieni, A., Angraini, D. I., & Rahmayani, F. (2023). *Faktor Risiko Penggunaan Media Sosial pada Obesitas* (Vol. 13).
- Islami Dini, N., Fatimah, S. P., & Suyatno. (2017). HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI (KADAR LEMAK TUBUH dan IMT/U) PADA SISWA SEKOLAH DASAR (Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 301–306.
<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Jackson P. (2015). Childhood Obesity Risk Factors; Junk Food Consumption Increasing Obesity in Children of Chile. <https://www.proquest.com/>
- Jeong, H., & Shin, K. (2022). How Does Adolescents' Usage of Social Media Affect Their Dietary Satisfaction? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19063621>
- Kemenkes RI. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Kes, D., & Cicek, S. C. (2021). Mindful eating , obesity , and risk of type 2 diabetes in university students : A cross - sectional study. *Nursing Forum.*, October 2020.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12561>
- Khomsan, A. (2016). *Solusi Makan Sehat* (1st ed.). Rajawali.
- Köse, G., & Çıplak, M. E. (2020). Does mindful eating have a relationship with gender, body mass index and health promoting lifestyle? *Progress in Nutrition*, 22(2), 528–535.
<https://doi.org/10.23751/pn.v22i2.9268>
- Köse, G., & Tayfur, M. (2021). BMI , Physical Activity , Sleep Quality , Eating Attitudes , Emotions : Which One is Affected by Mindful Eating ? *Progress in Nutrition*, 23(1), 1–11.
<https://doi.org/10.23751/pn.v23i1.9194>
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur dan Kebiasaan Makan Junk Food dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Jurnal Human Care*, 5(3), 750–761.
- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 19(4), 279–283.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.279-283>
- Masitah, R., & Sulistyadewi, N. P. E. (2021). Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Instagram dengan Perilaku

- Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 173–180.
- Nur Aprillia, R., Nugroho, A., Rahmawati Hidayanti, A., Gizi Universitas, J., Yogyakarta, A., Muhammadiyah, S., & History, A. (2024). Uang Saku Sebagai Faktor Penentu Status Gizi Siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. *Media Gizi Pangan*, 31(2), 174–180.
- Nusantara, A. F., & Salam, A. Y. (2023). Mindfull Eating To Increase Self Compassion Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes)*, 3(3), 47–53.
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. Universitas Airlangga.
- Shofiya Husna, D., Deviyanti Puspita, I., & Husna, D. S. (2020). Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 76–84.
- Susanti, N., Agus Tantri, D., Nafsiah Purba, H., & Karlina Boangmanalu, L. (2024). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA MAKAN DAN OBESITAS*. 5(3).
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Indah Cahyani, L., Nuzul Nyssa, T., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F. (2024). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD PADA REMAJA. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Yusuf, R. A., B. N. H., Awalia, N., & Sultan, S. (2023). Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 4(2), 41–50.

LAMPIRAN

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	47,5
Perempuan	42	52,5
Total	80	100
Usia		
15 tahun	19	23,8
16 tahun	43	53,8
17 tahun	18	22,5
Total	80	100

Tabel 2.

Distribusi Variabel Dependen dan Independen Responden		
Karakteristik	n	%
Status Gizi		
Gizi Kurang (-3SD s/d <-2 SD)	3	3,8
Normal (-2 SD s/d +1 SD)	36	45
<i>Overweight</i> (>+1SD s/d +2 SD)	21	26,3
Obesitas (>+2 SD)	20	21
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah (\geq mean)	33	41,3
Tinggi (< mean)	47	58,8
Mindful Eating		
Rendah (< 70% total skor)	42	52,5
Tinggi (\geq 70% total skor)	38	47,5
Frekuensi Junk Food		
Jarang (<3x/Minggu)	37	46,3
Sering (\geq 3x/Minggu)	43	53,8
Kontribusi Energi		
Rendah (\leq median)	40	50
Tinggi (>median)	40	50

Tabel 3.
Hubungan Penggunaan Sosial Media, *Mindful Eating* dan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi				Jumlah		PR (95% CI)	P- value
	Obesitas		Tidak Obesitas					
	n	%	n	%	n	%		
Penggunaan Sosial Media								
Tinggi	29	61,7	18	38,3	47	100	2,819	0,026
Rendah	12	36,4	21	63,6	33	100	(1,122- 7,085)	
Mindful Eating								
Rendah	27	64,3	15	35,7	42	100	3,086	0,014
Tinggi	14	36,8	24	63,2	38	100	(1,239- 7,686)	
Frekuensi Junk Food								
Sering	41	95,3	2	4,7	43	100	21,50	0,00*
Jarang	0	0	37	100	37	100	(5,55- 83,20)	
*Uji Fisher Exact Test								
Kontribusi Energi Junk Food								
Tinggi	29	72,5	11	27,5	40	100	6,152	0,00
Rendah	12	30	28	70	40	100	(2,334- 16,211)	