

Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi pada Remaja Putri

Andi Sulastr^{1*}, Andi Basniati², Salina³

^{1,2} Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, Institut Nani Hasanuddin

³ Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Pelamonia

*e-mail: andisulastry@gmail.com¹, andibasniati@gmail.com²

Received:
23.06.2026

Revised:
02.07.2026

Accepted:
12.07.2026

Available online:
17.07.2026

Abstract: Adolescence is a vulnerable period due to high curiosity and idealism, as well as a high risk of experiencing anxiety. Technological developments are changing the way adolescents socialize, for example through social media, which has become an important part of their daily routine. A recent meta-analysis showed that 8.3% of adolescents experience social anxiety and 11% experience problematic social media use that increases anxiety and stress (Salari et al, 2024; WHO, 2024). Social pressure and body image influenced by social media also exacerbate the relationship between mental health and nutritional status (Prastia et al, 2023). Adolescents now face a double burden of nutritional and mental health problems that have long-term impacts on reproductive health and the quality of future generations. **The purpose** of this study was to determine the relationship between social media use and social anxiety with adolescent nutritional status as a basis for promotive and preventive efforts to create a healthy and quality generation. **Method:** quantitative research with a cross-sectional approach, a sample of 87 respondents who met the inclusion criteria. **Results:** A p-value of 0.643 was obtained for the relationship between social anxiety levels and adolescent nutritional status, while social media use had a significant relationship with nutritional status $p=0.026$. **The conclusion** is that there is no relationship between anxiety levels and adolescent nutritional status, but there is a significant relationship between social media use and adolescent nutritional status.

Keywords: Social Anxiety, Social Media Use, Nutritional Status, Adolescents

Abstrak: Masa Remaja merupakan masa yang rentan karena rasa ingin tahu dan idealisme yang tinggi serta beresiko mengalami kecemasan yang tinggi. Perkembangan teknologi mengubah cara remaja bersosialisasi, misalnya melalui media sosial dan telah menjadi bagian penting dari rutinitas sehari-hari. Meta-analisis terbaru menunjukkan 8,3% remaja mengalami kecemasan sosial dan 11% mengalami masalah penggunaan media sosial yang meningkatkan kecemasan dan stres (Salari et al, 2024; WHO, 2024). Tekanan sosial dan body image yang dipengaruhi oleh media sosial juga memperburuk hubungan antara kesehatan mental dan status gizi (Prastia et al, 2023). Remaja kini menghadapi beban ganda berupa masalah gizi dan kesehatan mental yang berdampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi dan kualitas generasi mendatang. Karena itu, **tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial, dan kecemasan sosial dengan status gizi remaja sebagai dasar upaya promotif dan preventif untuk mewujudkan generasi sehat dan berkualitas. **Metode** penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, jumlah sampel sebanyak 87 responden sesuai kriteria inklusi. **Hasil** penelitian didapatkan nilai $p=0,643$ pada hubungan tingkat kecemasan sosial dengan status gizi remaja sedangkan penggunaan media sosial dengan status gizi mempunyai hubungan bermakna nilai $p=0,026$. **Kesimpulan** bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan status gizi remaja tetapi terdapat hubungan bermakna penggunaan media sosial dengan status gizi remaja

Kata kunci: Kecemasan Sosial, Penggunaan Media Sosial, Status Gizi, Remaja

1. PENDAHULUAN

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja telah menjadi masalah yang terjadi di seluruh dunia dan memengaruhi kesehatan mental mereka. Beberapa tinjauan sistematis dan tinjauan literatur melaporkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan terkait dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, rasa takut ketinggalan (FOMO), serta rendahnya rasa percaya diri di kalangan remaja (Nuriyah et al., 2026; Hasibuan dan Sabarrudin, 2025). Ini dipengaruhi oleh perbandingan sosial, bullying daring, serta tekanan untuk menunjukkan gambaran diri yang ideal di media digital (Prastia et al., 2023; Hasibuan dan Sabarrudin, 2025).

Penelitian terbaru di bidang kesehatan masyarakat juga menunjukkan hubungan antara kondisi psikologis remaja dengan masalah gizi, khususnya pada remaja perempuan. Remaja putra maupun putri berisiko mengalami gangguan mental dan masalah gizi, seperti anemia, berat badan kurang, berat badan berlebih, serta obesitas (Heriyanto et al., 2025). Masa remaja merupakan fase

yang sangat penting karena kondisi gizi selama periode ini secara langsung mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan.

Penelitian tentang gizi masyarakat menunjukkan bahwa kesehatan remaja perempuan berdampak pada kehamilan serta kualitas generasi mendatang. Remaja yang mengalami masalah gizi dan kesehatan mental memiliki risiko lebih tinggi mengalami perubahan siklus menstruasi. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kualitas hidupnya sebagai calon ibu dan meningkatkan risiko mengalami komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Beberapa komplikasi yang mungkin terjadi antara lain anemia, bayi lahir dengan berat rendah (BBLR), serta stunting pada anak (Ade Saputra et al., 2023; Kemenkes RI, 2023). Status gizi yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja putri menuju tahap berikutnya, seperti yang disebutkan oleh Indrasari dan Sutikno pada tahun 2022.

Remaja perempuan merupakan kelompok yang penting dalam menentukan kualitas generasi masa depan, terutama terkait aspek gizi. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus pada hubungan antara media sosial dengan kesehatan mental atau masalah gizi secara terpisah. Sementara itu, studi yang menggabungkan intensitas penggunaan media sosial, tingkat kecemasan sosial, dan status gizi pada remaja perempuan masih sangat terbatas. Padahal, ketiga faktor tersebut memiliki hubungan yang saling berkaitan dan berpengaruh secara menyeluruh terhadap kesehatan remaja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mempelajari hubungan ketiga aspek tersebut sebagai dasar dalam upaya promosi dan pencegahan agar kesehatan remaja putri meningkat serta menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang kecemasan sosial dan penggunaan media sosial dengan status gizi. Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan IMT dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Penelitian ini juga bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan sosial dan penggunaan media sosial dengan status gizi.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada 06 April – 09 Mei 2026 di Institut Nani Hasanuddin menggunakan data primer dengan jumlah populasi sebanyak 111 dan sampel sebanyak 87 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive* sesuai dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang berusia 17-21 tahun sedang menempuh pendidikan kebidanan dan mengisi kuesioner dengan lengkap. Instrumen data menggunakan kuesioner *Social Anxiety Scale for Adolescents* dan penggunaan media sosial. Uji statistik dengan SPSS yaitu uji chi-square. Riset berikut telah mendapatkan persetujuan etik no. 112/INSTITUT-NH/KEPK/III/2026

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian berupa variabel penelitian tingkat kecemasan sosial, penggunaan media sosial dan status gizi dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n=87)	Presentase(%)
Umur		
17 tahun	5	5,7%
18 tahun	7	8,0%
19 tahun	26	29,9%
20 tahun	26	29,9%
21 tahun	23	26,4%
Pendidikan		
Sarjana	58	66,7%
Diploma	29	33,3%
Pekerjaan Orang Tua		
PNS	17	19,5%
Petani	25	28,7%

Nelayan	7	8,0%
Wiraswasta	24	27,6%
Wirausaha	14	16,1%
Media Sosial yang Sering Digunakan Setiap Hari		
Whatsapp	19	21,8%
Facebook	50	57,5%
Instagram	18	20,7%

Karakteristik Responden	Jumlah (n=87)	Presentase(%)
Tingkat Kecemasan Sosial		
Rendah	67	77%
Tinggi	20	23%
Penggunaan Media Sosial		
Rendah	29	33,3%
Sedang	52	59,8%
Tinggi	6	6,9%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus	28	32,2%
Normal	41	47,1%
Berat Badan Berlebih dengan Resiko	10	11,5%
Obesitas	8	9,2%

Pada tabel 1. Distribusi frekuensi diketahui bahwa dari 87 responden sebanyak 26 responden (29,9%) usia 19 tahun, 26 responden (29,9%) usia 20 tahun, 23 responden (26,4%) usia 21 tahun, 7 responden (8,0%) usia 18 tahun, dan 5 responden (5,7%) usia 17 tahun. Pada jenjang pendidikan sarjana sebanyak 58 responden (66,7%) dan Diploma sebanyak 29 responden (33,3%). Pekerjaan orang tua sebagai PNS sebanyak 17 responden (19,5%), petani 25 responden (25%), nelayan 7 (8,0%), wiraswasta 24 (27,6%), dan wirausaha 14 (16,1%). Media sosial yang sering digunakan setiap hari sebanyak 50 responden (57,5%) menggunakan facebook, 19 responden (21,8%) menggunakan whatsapp dan 18 responden (20,7%) menggunakan instagram.

Selain itu pada karakteristik responden diketahui 67 responden (77%) mengalami tingkat kecemasan sosial ringan dan 20 responden (23%) mengalami tingkat kecemasan tinggi. Intensitas penggunaan media sosial tertinggi sebanyak 6 responden (6,9%), rendah sebanyak 29 responden (33,3%) dan sedang sebanyak 52 responden (59,8%). Pada kelompok IMT kurus sebanyak 28 responden (32,2%), Normal sebanyak 41 responden (47,1%), berat badan berlebih dengan resiko sebanyak 10 responden (11,5%) dan obesitas sebanyak 8 responden (9,2%)

Tabel 2. Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dan Penggunaan Media sosial dengan Status Gizi Pada Remaja

Variabel	Resiko double Burden of Malnutrition (IMT)								p-value
	Kurus		Normal		BB Berlebih dengan resiko		Obesitas		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Tingkat Kecemasan Sosial									
Rendah	23	26,4	32	36,8	7	8,0	5	5,7	0,643
Tinggi	5	5,7	9	10,3	3	3,4	3	2,4	
Penggunaan Media Sosial									
Rendah	13	14,9	11	12,6	2	2,3	3	3,4	0,026
Sedang	13	14,9	30	34,5	6	6,9	3	3,4	
Tinggi	2	2,3	0	0	2	2,3	2	2,3	

Pada tabel 2, variabel tingkat kecemasan menunjukkan hasil uji statistik $p = 0,643$ yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan resiko kejadian double burden menggunakan

Indikator pengukuran IMT, dan pada variabel penggunaan media sosial uji statistik $p=0,026$ dapat disimpulkan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja putri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan sosial dan status gizi remaja, yang mengindikasikan bahwa tinggi atau rendahnya kecemasan sosial yang dirasakan remaja tidak secara langsung memengaruhi keadaan gizi mereka. Keadaan ini bisa disebabkan oleh banyak faktor lain yang lebih dominan memengaruhi status gizi remaja, termasuk pola makan, aktivitas fisik, lingkungan, faktor keluarga, pengetahuan tentang gizi, dan kebiasaan sehari-hari.

Menurut teori multifaktorial status gizi, status gizi dipengaruhi tidak hanya oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh asupan kalori, aktivitas fisik, infeksi, kondisi sosial ekonomi, dan gaya hidup. Ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan status gizi remaja. Di samping itu, remaja yang mengalami kecemasan sosial tidak selalu menderita gangguan makan, karena setiap individu memiliki mekanisme penanganan yang berbeda.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, yang menjelaskan bahwa gangguan psikologis tidak selalu berhubungan langsung dengan perubahan dalam status gizi, kecuali ada perubahan signifikan dalam perilaku makan dan aktivitas fisik (Zhang et al. , 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial dan kesehatan mental lebih berpengaruh pada aspek emosional dan perilaku sosial dibandingkan dengan indikator antropometri secara langsung. Situasi remaja saat ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial sering timbul akibat tekanan akademik, pertemanan, dan interaksi digital. Namun, remaja tetap dapat menjaga pola makan yang sehat berkat dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah. Keadaan ini mengakibatkan ketidaksigifikan hubungan antara kecemasan sosial dan status gizi. Walaupun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa teori psikologi kesehatan yang berpendapat bahwa kecemasan dapat mempengaruhi pola makan dan berat badan, hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh psikologis terhadap status gizi bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lebih rumit.

Hasil penelitian mengindikasikan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan status gizi remaja. Ini berarti bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, maka kemungkinan terjadinya perubahan pada status gizi mereka, baik menuju gizi kurang atau gizi lebih, semakin besar.

Secara teoritis, media sosial memiliki potensi untuk memengaruhi perilaku makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup remaja. Remaja yang menghabiskan waktu terlalu banyak di media sosial cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, sering mengonsumsi makanan cepat saji, makan sambil menggunakan gadget, dan mengalami gangguan tidur. Kebiasaan ini dapat menghasilkan ketidakseimbangan energi, yang berdampak negatif pada status gizi mereka. Teori pembelajaran sosial menyatakan bahwa individu bisa meniru perilaku yang mereka lihat di lingkungan, termasuk yang terdapat pada media sosial. Remaja sering terpapar berbagai konten makanan viral, tren diet, standar tubuh ideal, serta gaya hidup yang tidak aktif yang dapat memengaruhi cara mereka makan. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas fisik, sehingga meningkatkan risiko status gizi yang tidak normal.

Hasil studi ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Rarastiti dan Hidayat (2025) yang mengungkapkan bahwa terdapat perhubungan yang signifikan antara pemanfaatan media sosial dengan status gizi remaja dengan nilai $p=0,000$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keterlibatan tinggi dalam media sosial dapat mempengaruhi gaya hidup serta kebiasaan makan di kalangan remaja. Penelitian oleh Dewi dan Aprianti (2024) juga menemukan adanya hubungan antara tingkat penggunaan media sosial dan status gizi remaja. Remaja yang aktif menggunakan media sosial cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk serta pola makan yang tidak sehat, yang pada gilirannya akan berdampak pada status gizi mereka.

Penelitian Rahman dan Dina (2025) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial berkaitan dengan citra tubuh dan dapat memengaruhi status gizi remaja. Paparan terhadap standar tubuh ideal di platform media sosial mendorong sebagian remaja untuk melakukan pembatasan makanan atau mengikuti beberapa pola diet tertentu yang berdampak negatif pada status gizinya. Penelitian Asfina dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa lama penggunaan ponsel berkaitan secara signifikan dengan status gizi remaja. Ini menandakan bahwa keterlibatan tinggi dengan teknologi digital dapat menyebabkan perubahan dalam perilaku hidup yang berdampak pada status gizi.

Temuan dari penelitian ini juga sejalan dengan riset Azzahra (2022) yang menyatakan bahwa tingkat penggunaan media sosial berkaitan dengan status gizi remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan aktivitas sedentari dan memicu konsumsi makanan yang tinggi kalori. Saat ini, sudah menjadi kenyataan bahwa media sosial telah menjadi elemen penting dalam rutinitas sehari-hari para remaja. Banyak remaja menghabiskan berjam-jam untuk menjelajahi, Facebook, TikTok, Instagram, dan berbagai platform digital lainnya. Paparan pada konten makanan, tren mukbang, serta kebiasaan menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama bisa memengaruhi gaya hidup sehat dari remaja.

Sehingga penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat berpengaruh buruk terhadap status gizi. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa media sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi gizi remaja melalui perubahan pada aktivitas fisik, serta kebiasaan sehari-hari mereka. Namun dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan seperti belum dilakukannya pengujian pada beberapa faktor yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi remaja seperti pola makan, kualitas tidur dan sosial ekonomi.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi remaja dan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan status gizi remaja putri. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga proses dapat diselesaikan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade saputra nasution, ida nuraida, devia lydia putri, rezeky raharsari, dadang suheda 2023. Determinan status gizi remaja usia 12-16 tahun. Jurnal ilmiah keperawatan stikes hang tua surabaya
- Asfina, A., Jamal, R. S., & Nurbaya. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Handphone, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 19 Gowa Tahun 2024. *HUMAN: South Asian Journal of Social Studies*, 5(1).
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1–8.
- Brigitte Sarah Renyoet, Gelora Mangalik, Citra Kristiani 2024. The Relationship Between Nutritional Status And stress, Anxiety And Depression In Junior Highschool Adolescents in Salatiga city. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition* Vol. 13 No. 2. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v13i2.35914>
- Dewa Ayu Putu D L, (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I Itokes Bali. Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Dewi, H. Y., & Aprianti, A. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 10(3).

- Heriyanto, W., Lestari, I., & Widjanarko, M. (2025). Systematic literature review: Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3).
- Hasibuan, M. Y. M., & Sabarrudin, S. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Analisis temuan terbaru tentang kecemasan, depresi, dan FOMO. *YASIN: Jurnal Psikologi*, 5(6), 5722–5737. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.7775>
- Ika Novita A, Dwi Valentin F, Septa Indra P (2025) Dampak Beban Gizi Ganda Obesitas Terhadap Risiko Depresi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* Volume 3, Nomor 1, 2025, P. 749-754 E-ISSN: 3025-6704 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15988804>.
- Kansil, A. S., Solang, D. J., & Lovihan, M. A. K. (2025). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2), 270–281. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92012>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei kesehatan mental remaja Indonesia (I-NAMHS). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nuriyah, H. F., Rokhmah, D., & Suharsono, S. (2026). Penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja: A systematic literature review. *Jurnal Ners*, 10(2), 3320–3326. <https://doi.org/10.31004/jn.v10i2.55135>
- Prastia, T., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahman, N. A., & Dina, R. A. (2025). Hubungan Body Image, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 4(2), 82–95.
- Rarastiti, C. N., & Hidayat, U. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 4(2), 15–20.
- Syauqiah, Z. (2025). Faktor determinan kejadian double burden of malnutrition pada remaja usia 16–18 tahun di DKI Jakarta: Analisis data SKI 2023 (Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta). Retrieved from <http://repository.upnvj.ac.id/39839/>.
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- World Health Organization. (2020). Double burden of malnutrition. <https://www.who.int>
- Zhang, T., et al. (2023). Emotion Fusion for Mental Illness Detection from Social Media: A Survey.