

TEKANAN TEMAN SEBAYA DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP GANGGUAN MAKAN PADA REMAJA DI SMP SINGKAWANG

Skolastika Winda Sinaga¹, Yusniarita², Bondan Palestin³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

Info Artikel

Abstrak

Genesis Naskah:

Received: 13 Oct 2022
 Revised: 17 Nov 2023
 Accepted: 22 Nov 2023
 Available Online: 23 Nov 2023

Kata Kunci:

Tekanan Teman Sebaya,
 Intensitas Media Sosial,
 Gangguan Makan, Remaja
 Putri

Prevalensi berat badan kurang mencapai 9,4%, berat badan berlebih, dan obesitas mencapai 16% pada remaja semakin meningkat setiap tahun. Pada masa pubertas, remaja lebih senang menghabiskan waktu dengan teman sebaya dan saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, sebagian besar remaja menggunakan media sosial berorientasi visual instagram yang berdampak pada citra tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tekanan teman sebaya dengan gangguan makan, dan hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan, pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi remaja di SMP Pengabdian Singkawang berjumlah 593 orang, jumlah sampel 316 responden. Teknik sampel secara *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner baku EAT-26, kuesioner modifikasi *Peer Pressure Inventory* dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan nilai validitas dan reabilitas *Cronbach's Alpha* (α) 0,788 dan 0,753. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, bivariat menggunakan uji *chi-square* dan korelasi *Pearson Product Moment*, dan multivariat menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian ada hubungan antara tekanan teman sebaya dengan gangguan makan menunjukkan $p = 0,000$; intensitas penggunaan media sosial instagram teman sebaya dengan gangguan makan menunjukkan $p = 0,000$. Terdapat korelasi yang positif dengan tingkat keeratan yang lemah. Saran Siswa harus meningkatkan rasa percaya diri, bersifat realistis dan bijak dalam menanggapi apa yang ditampilkan di media sosial sehingga dapat menerima apa ada dalam diri mereka.

PEACEFUL PRESSURE AND USE INTENSITY INSTAGRAM SOCIAL MEDIA ON EAT DISORDERS

Keywords:

*Peer Pressure, Intensity of
 Social Media, Eating
 Disorder, Adolescent*

Abstract

The prevalence of underweight reaches 9.4%, and that of overweight and obesity reaches 16% in teenagers, increasing every year. During puberty, teenagers prefer to spend time with their peers and influence each other. In addition, most teenagers use visual-oriented social media like Instagram, which has an impact on body image. The purpose of this study was to determine the relationship between peer pressure and eating disorders and the relationship between the intensity of Instagram social media use and eating disorders in adolescents. This research used a cross-sectional design. The population of teenagers at Singkawang Community Service Middle School is 593, and the sample size is 316 respondents. The sample technique is proportionate stratified random sampling. The research instrument used the standard EAT-26 questionnaire, a modified peer pressure inventory questionnaire, and the intensity of social media use with Cronbach's alpha (α) validity and reliability values of 0.788 and 0.753. Univariate analysis using frequency distribution, bivariate analysis using chi-square test and Pearson Product Moment correlation, and



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
 Copyright © 2023 by Author.
 Published by Politeknik Kesehatan
 Kemenkes Jakarta I



multivariate analysis using multiple linear regression test The results of the study showed that there was a relationship between peer pressure and eating disorders, showing = 0.000; the intensity of using Instagram social media with eating disorders shows = 0.000. There is a positive correlation with a weak level of closeness. Suggestions Students must increase their self-confidence and be realistic and wise in responding to what is displayed on social media so that they can accept what is inside them.

Korespondensi Penulis:

Yusniarita

Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Email: yt28sakura@gmail.com



Pendahuluan

Masa remaja merupakan peralihan kanak-kanak ke masa dewasa, dan selama masa ini, berbagai jenis perubahan terjadi, seringkali hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Pendidikan psikososial membuka generasi muda lebih terbuka dalam menganalisis perubahan-perubahan dalam hidupnya..(Batubara, 2016)

Aspek sosio-emosional sangat penting pada masa remaja, karena mempengaruhi komunikasi efektif dan pengalaman pribadi, sedangkan lingkungan sosial mempengaruhi perkembangan keterampilan emosional pada remaja. (Pebriyani et al., 2020). Seperti diketahui, kemunculan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam dunia perilaku manusia. Media sosial didefinisikan sebagai platform atau aplikasi berbasis web yang memungkinkan penggunaannya terhubung, berkomunikasi, bahkan menciptakan interaksi sosial melalui teks, gambar, dan video dengan cara yang mudah digunakan, praktis, dan tidak merusak (Sidani et al., 2016). Beberapa platform media sosial dengan popularitas tinggi adalah Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Path, Pinterest, dan Path. Media social diketahui memiliki implikasi pada pola pikir, sikap serta perilaku remaja terhadap lingkungan, yang mampu memengaruhi kepercayaan diri remaja.

Fenomena yang dikaitkan dengan perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada masa remaja adalah tipe tubuh ideal yang mudah dikenali dalam konten media sosial. Fenomena ini dikaitkan dengan ruang publik yang menyediakan konten-konten yang mengubah bentuk tubuh ideal manusia, sehingga memunculkan fenomena “*body goal*” melalui penataan kembali bentuk tubuh manusia agar sesuai dengan tujuan mencapai bentuk tubuh manusia ideal (Cruzat-Mandicha et al., 2016). Hal ini dijelaskan mempunyai implikasi bagi remaja dalam hal menekankan kebugaran jasmani dan membandingkan kebugaran jasmani dengan orang lain yang dianggap sebagai panutan. Perbandingan dengan pengalaman orang lain di lingkungan tertentu, termasuk perbandingan yang sangat intens mengenai tubuh manusia yang diidealkan dan hubungannya dengan penggunaan media sosial. Komparasi terhadap penampilan orang lain dalam sebuah lingkungan, termasuk komparasi bentuk idealis tubuh yang sangat intens dan berkaitan dengan keberadaan media sosial.

Dampak media sosial terhadap citra tubuh negatif dapat dikaitkan dengan fitur-fitur tertentu dari media sosial, salah satunya adalah kemampuan fitur media sosial untuk menghasilkan efek yang dapat

mengarah pada manipulasi gambar atau video yang diposting dan dibagikan di media sosial. Fitur media sosial juga berhubungan dengan tingginya tingkat keterlibatan pengguna, yang dipengaruhi oleh banyaknya figur publik, seperti artis atau panutan yang menampilkan tipe tubuh ideal dan menarik (Masunnah et al., 2019). Hal ini diketahui berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis seorang wanita. Hal ini terkait dengan keengganannya untuk memiliki citra tubuh yang negatif.

Perubahan psikososial pada remaja yang mementingkan penampilan salah satunya adalah gangguan makan. Gangguan makan atau *eating disorder* adalah suatu perilaku makan tidak sehat dan kebiasaan yang dilakukan untuk mempertahankan berat badan dengan melakukan diet ketat serta kegagalan dalam mempertahankan perilaku makan yang tepat. Gangguan makan saat ini telah menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, terutama di kalangan remaja, terkhusus lagi pada remaja perempuan. Hal tersebut terjadi seiring dengan transisi gaya hidup yang semakin berkembang dimana definisi menarik tertuju pada individu yang memiliki postur tubuh yang langsing dan tinggi. Untuk mendapatkan validasi tersebut, muncul pemikiran pada individu yang menginginkannya dengan berupaya melakukan berbagai cara, salah satunya dengan berdiet. Individu yang gagal dalam upaya yang dilakukan cenderung akan merasa putus asa sehingga terus melakukan perilaku makan yang menyimpang (Merita et al., 2020).

Gangguan makan pada remaja cukup serius karena memiliki konsekuensi emosional/psikologis dan medis/fisik yang signifikan bagi mereka yang menderitanya, dengan tingkat kematian hingga 10%. Menurut Massunah et.all (2019) menyatakan Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai status gizi baik (82,2%), terdapat (65,6%) responden memiliki pengetahuan gizi cukup, terdapat (40,2%) responden merasa tidak puas dengan citra tubuhnya, terdapat (41,4%) responden berisiko mengalami gangguan makan dan sebagian besar responden mengalami defisit energi yang parah dengan rata-rata energi sebesar 776 kkal. Sebagai gangguan psikologis, gangguan makan terkait erat dengan sejumlah masalah medis maupun non-medis dan akan meluas ke neuropsikiatri, depresi, gangguan kecemasan, penyalahgunaan zat, upaya bunuh diri, dan beberapa gangguan kepribadian (Chairani, 2018). Penelitian lain menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan yang diberikan oleh kelompok sebaya (*peer group*) dengan perilaku makan pada remaja putri (Isra, 2017). Hal tersebut terjadi karena pada masa ini, remaja lebih memilih untuk bermain dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya dibanding keluarga.

saat ini, ilmu teknologi berkembang sangat pesat. Teknologi seperti media sosial semakin populer saat ini dan penggunaannya juga sangat umum di semua kalangan termasuk remaja. Berdasarkan penelitian *Pew Research*



Center tahun 2015, terdapat 61% remaja perempuan menggunakan aplikasi media sosial yang berorientasi visual, seperti Instagram. Media sosial Instagram memiliki fitur unik yang mempengaruhi citra tubuh karena pada umumnya media sosial digunakan untuk berbagi aktivitas dan menampilkan foto-foto penggunaannya. Pada remaja, unggahan foto di Instagram dapat menimbulkan ketidakpuasan dan pikiran negatif terhadap dirinya, terlebih fakta bahwa yang ditampilkan pada media sosial Instagram tersebut adalah wanita yang ramping sehingga membuat para remaja mengalami masalah dalam menerima bentuk tubuh dan kecantikan alami mereka

Studi pendahuluan di Sekolah Menengah Pertama di SMP Pengabdi Singkawang yang mendapatkan data bahwa 15 dari 20 (75%) siswa mengatakan pernah merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. 10 dari 20 (50%) siswa mengatakan pernah dan sedang menjalani diet, 5 dari 20 (25%) siswa mengatakan menjalani diet karena diajak temannya. 20 (100%) siswa mengatakan setuju bahwa media sosial berpengaruh terhadap bagaimana mereka memandang bentuk tubuh yang dimiliki. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut terkait hubungan tekanan teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdi Singkawang.

Tujuan penelitian ini mengidentifikasi hubungan tekanan teman sebaya dengan gangguan makan, intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan, serta tekanan teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial instagram pada remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMP Pengabdi Singkawang tahun 2022 berjumlah 593 orang. Sampel sebanyak 316 siswa. Teknik sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Kriteria inklusi sampel sebagai berikut: Siswa yang memiliki penampilan umum tubuh kurus dan gemuk; memiliki akun media sosial instagram. Waktu penelitian pada bulan Januari s/d Maret 2022.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang dibagikan kepada responden secara online melalui *Google Formulir*. Pada saat penelitian dilakukan tim peneliti, dan wali kelas hadir bersama untuk melakukan penelitian disekolah tersebut secara langsung. Kuesioner yang diberikan pada responden merupakan kuesioner data demografi yang berisi

identitas responden. Pada variabel dependen yaitu gangguan makan, akan menggunakan kuesioner *EAT-26* milik Garner, *et al* (1982). (Garner, Olmsted, Borh, & Garfinkel, 1982). Variabel independen tekanan teman sebaya menggunakan kuesioner *Peer Pressure Inventory* yang dimodifikasi dari kuesioner milik Brown, Bradford, B; Clasen Rae, D, 1985 terdiri dari 24 pertanyaan dengan pilihan jawaban selalu, sering sekali, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. dan variabel intensitas penggunaan media sosial menggunakan kuesioner Skala Intensitas penggunaan Media Sosial dengan validitas 0,735 dari sumber Ria Sabekti, (2019).

Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan pengisian kuesioner. Seluruh siswa SMP Pengabdi Singkawang akan diberikan 3 kuesioner tentang tekanan teman sebaya, intensitas penggunaan media sosial instagram, dan gangguan makan. Kuesioner ini dibagikan kepada responden secara *online* melalui tautan pada *google formulir* dengan *link* berikut ini <https://forms.gle/35P9npFrpQytjMWJ9>.

Kuesioner ini berisi identitas responden yang terdiri dari alamat *email*, inisial responden, umur, kelas, dan jenis kelamin. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel gangguan makan adalah *EAT-26*. Terdiri dari 24 pertanyaan yang disusun dalam bentuk pilihan ganda dengan pilihan jawaban selalu, sering sekali, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel tekanan teman sebaya adalah *PPI (Peer Pressure Inventory)* Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang disusun dalam bentuk pilihan ganda dengan pilihan jawaban selalu, sering sekali, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel intensitas penggunaan media sosial adalah *IPSM (Intensitas Penggunaan Media Sosial)*. terdiri dari 11 pernyataan yang disusun dalam bentuk pilihan ganda dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Kuesioner *PPI* hasil modifikasi peneliti memiliki nilai *Cronbach's Alpha (α)* sebesar 0,788. Kemudian, kuesioner *IPSM* hasil modifikasi peneliti menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha (α)* sebesar 0,753 sehingga dinyatakan semua kuesioner yang digunakan dinyatakan reliabel.

Analisa data secara univariat meliputi rerata umur, kelas, jenis kelamin, *PPI*, *IPSM*, dan gangguan makan. Selanjutnya analisa bivariate menggunakan *chi-square test*, dan Uji korelasi *product moment Pearson's*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta No. e-KEPK/POLKESYO/0218/II/2022.

Hasil

Berikut ini akan ditampilkan hasil analisis data univariat, seperti pada tabel dibawah ini :



Tabel 1. Karakteristik Responden, Tekanan Teman Sebaya, Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Gangguan Makan Pada Remaja

No	Variabel	Frequency	Percent (%)
1.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	124	39,2%
	Perempuan	192	60,8%
2	Usia		
	12 tahun	63	19,9%
	13 tahun	109	34,5%
	14 tahun	96	30,4%
	15 tahun	48	15,2%
3	Kategori Tekanan Teman Sebaya		
	a. Rendah	49	15,5
	b. Sedang	220	69,6
	c. Tinggi	47	14,9
4	Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram		
	a. Rendah	211	66,8
	b. Sedang	98	31,0
	c. Tinggi	7	2,2
5	Kategori Gangguan Makan		
	a. Rendah	35	11,1
	b. Sedang	244	77,2
	c. Tinggi	37	11,7

Sesuai tabel 1, diatas sebagian besar responden adalah perempuan (60,8%), sebagian besar (69,6%) mengalami tekanan teman sebaya dalam katagori sedang, sebagian besar (66,8%) responden menggunakan media sosial dengan intensitas rendah, sebagian besar (77,2%) responden mengalami gangguan makan sedang.

Tabel 2. Rerata Tekanan Teman Sebaya, Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram, dan Gangguan Makan pada Remaja

No	Variabel	Mean	SD	Min	Max
1	Tekanan Teman Sebaya	41,97	8,39	26	90
2	Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	31,13	7,65	11	73
3	Gangguan Makan	17,60	10,64	1	65

Tabel 2, menunjukkan bahwa rerata nilai tekanan teman sebaya sebesar 41,9, sedangkan nilai

intensitas penggunaan media sosial instagram sebesar 31.3, dan nilai gangguan makan pada remaja sebesar 17.6.

Selanjutnya karena data yang diuji berskala interval, maka dilanjutkan dengan uji *chi-square* data homogen dan berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan uji korelasi *pearson product moment* dengan hasil sesuai tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hubungan Tekanan Teman Sebaya, dan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Makan pada Remaja

Variable	Gangguan Makan			Jumlah	<i>P value</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Tekanan Teman Sebaya	6	37	6	49	0,078
-Rendah	12,2 %	75,5 %	12,2 %	100,0%	
-Sedang	26	174	20	220	
	11,8 %	79,1 %	9,1%	100,0%	
-Tinggi	3	33	11	47	
	6,4%	70,2 %	23,4 %	100,0%	
	35	244	37	316	
	11,1 %	77,2 %	11,7 %	100,0%	
Intensitas Penggunaan Media Sosial	26	170	15	211	0,000
-Rendah	12,3 %	80,6 %	7,1%	100,0%	
-Sedang	9	73	16	98	
	9,2%	74,5 %	16,3 %	100,0%	
-Tinggi	0	1	6	7	
	0,0%	14,3 %	85,7 %	100,0%	
Jumlah Total	35	244	37	316	
	11,1 %	77,2 %	11,7 %	100,0%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan tekanan teman sebaya dengan gangguan makan dengan nilai *p value* > 0,005, sedangkan intensitas penggunaan media



social berhubungan dengan gangguan makan pada remaja dengan nilai p value $< 0,005$. Pada Chi-square tersebut tidak dapat dihitung nilai ods ratio dikarenakan tabelnya 3×3 . Selanjut akan dilakukan uji keceratan untuk kedua variabel tersebut, seperti dibawah ini.

Tabel 4. Uji Corelasi Tekanan Teman Sebaya, Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Gangguan Makan Pada Remaja

Variabel	r	r ²	Persamaan Garis	ρ value
Tekanan Teman Sebaya dengan Gangguan Makan	22,0	15,2	Gangguan makan =	0,000
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Makan	32,5	12,0	-4,351 + 0,221 PPI + 0,407 IPSM	0,000

Berdasarkan table 3 menunjukkan hubungan positif tekanan teman sebaya dengan gangguan makan serta hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan memperoleh hasil signifikansi atau p value senilai $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara hubungan tekanan teman sebaya dan intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan. Variabel tekanan teman sebaya menyumbang 15,2% terjadinya kejadian gangguan makan, variabel intensitas penggunaan media sosial instagram menyumbang 12% terjadinya kejadian gangguan makan, sedangkan 88% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya r_{hitung} adalah 0,325, $r_{tabel} = 0,113$ dan p value sebesar 0,000. Karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan p value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat keceratan lemah antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdian Singkawang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pada tabel 1, siswa mengalami tekanan teman sebaya dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 47 orang (14,9%), tekanan teman sebaya paling banyak dialami oleh kelompok siswa yang berjenis kelamin perempuan (16,1%) dibanding

dengan kelompok siswa yang berjenis kelamin laki-laki (14,1%). Fakta tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana, Maria dan Mustikasari (2018) pada remaja di Bekasi yang menunjukkan hasil bahwa gangguan perilaku makan mayoritas dialami oleh perempuan (63,1%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Partosudiro, Vega Junita dan Indriana, Yeniari (2018) memperoleh hasil bahwa 92% individu yang memasuki fase usia remaja membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya dan berusaha agar diterima dalam kelompok. Hal tersebut terjadi karena kedekatan remaja dengan temannya mempengaruhi perilaku diri sendiri, dalam konteks penelitian ini berarti semakin dekat remaja dengan teman sebaya yang melakukan perilaku diet ketat maka dapat meningkatkan kemungkinan remaja mengalami gangguan perilaku makan. Selain itu, aturan yang diberikan dalam pertemanan sebaya menjadi sebuah upaya mereka untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dalam kelompok sebagai bentuk menunjukkan jati diri/eksistensi agar dapat diakui meski dalam hal negatif.

Sejalan penelitian Anggrainy, Nur Evira dan Madussa, Sri Seprianto (2021) yang memperoleh hasil bahwa tekanan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku berisiko yang akan dilakukan, dalam hal ini adalah gangguan makan. Hal tersebut juga relevan dengan teori perkembangan bahwa kelemahan terhadap tekanan teman sebaya muncul pada masa pubertas usia 12-15 tahun. Masa pubertas remaja tersebut merupakan sebuah fase usia rentan untuk mengalami gangguan makan karena jumlah stressor yang dihadapi salah satunya perubahan bentuk tubuh yang menyebabkan para remaja merasa tertekan oleh kebutuhan untuk bertambah dewasa dengan mempertahankan tubuhnya agar tetap langsing/ideal. Dari beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya telah terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan gangguan makan pada remaja.

Hasil uji statistik dari penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya dan gangguan makan pada remaja memiliki hubungan yang signifikan ($p = 0,000$) dengan tingkat keceratan lemah. Hubungan keduanya memiliki pola positif yang artinya semakin tinggi tekanan teman sebaya maka semakin meningkat kemungkinan terjadinya gangguan makan, begitu juga sebaliknya. Menurut penelitian Yuliana, Maria dan Mustikasari (2018), terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,001$) dengan tingkat korelasi yang sedang ($r = 0,450$) antara *peer attachment*



dengan gangguan perilaku makan. Sesuai juga dengan penelitian oleh Isra, Rizky Ibrahim (2016) pada remaja di Jakarta memperoleh hasil terdapat hubungan antara tekanan kelompok sebaya dengan gejala perilaku makan menyimpang. Hal itu terjadi karena *peer group* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kebiasaan makan remaja serta remaja lebih memilih untuk bermain dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya daripada bersama keluarga

Mayoritas remaja memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial instagram yang rendah yaitu 211 orang (66,8%). Meskipun begitu, tingkat intensitas penggunaan media sosial instagram yang sedang dan tinggi perlu diperhatikan karena menyumbang angka yang cukup tinggi yaitu 98 orang pada tingkat intensitas sedang (31%). Responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial instagram kategori sedang. Responden usia 13 tahun terpapar media sosial instagram dengan intensitas sedang yaitu 36 orang (33,0%) dengan tingkat pendidikan kelas IX sebanyak 47 orang (41,2%). Meskipun persentase terbanyak responden terpapar media sosial instagram dengan tingkat intensitas yang sedang, hasil korelasi menunjukkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan pada remaja.

Hal ini selaras dengan penelitian oleh Linggarsih, Hesti Dwi (2020) yang memperoleh hasil sebanyak 55% remaja di Kota Bengkulu yang menggunakan media sosial memiliki pola makan yang tidak baik. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Natari, Desty Agitha Mutiara (2016) yang mengungkapkan responden berjenis kelamin perempuan dalam penelitiannya yang aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki body image yang negative. Mereka menjadi lebih sering meminta pendapat orang lain tentang penampilannya serta membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain. Kesan tersebut yang mempengaruhi remaja untuk membatasi asupannya karena beranggapan tubuh ideal adalah tubuh yang kurus. Penelitian oleh Sabekti, Ria (2019) juga menyatakan bahwa penggunaan sosial di kalangan remaja perempuan tidak lepas karena banyaknya fitur menarik yang dapat digunakan. Selain itu ketertarikan pada suatu hal yang baru dan tren juga

menyebabkan remaja perempuan lebih sering mengakses media sosial.

Penelitian Lonergan et al., (2020). menyebutkan bahwa semakin menarik visualisasi yang ditampilkan sebagai hasil manipulasi foto yang terdapat di media sosial berimplikasi dalam peningkatan risiko gangguan makan Hal ini dapat terjadi karena mekanisme bahwa paparan dari foto manipulasi menyebabkan timbulnya citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif dapat dipengaruhi tingginya komparasi yang dilakukan responden, sehingga responden cenderung merasa tidak puas dengan keadaan tubuh yang dimilikinya dan membandingkan dengan visualisasi bentuk tubuh ideal yang terdapat di media sosial Instagram (Cecon et al., 2017; Terhoeven et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian oleh Nur Laila (2013) pada remaja madrasah UIN Jakarta menunjukkan hasil bahwa sebanyak 50% remaja mengalami gangguan makan yang dipengaruhi oleh media massa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial instagram dan gangguan makan pada remaja memiliki hubungan yang signifikan ($p = 0,000$) dengan tingkat keeepatan lemah. Hubungan keduanya memiliki pola positif yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan makan, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis penelitian yang sebelumnya telah diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdian Singkawang. Selaras juga dengan penelitian Muna (2016) mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah kemampuan media sosial dalam memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal.

Responden yang mengalami gangguan makan tingkat tinggi sebanyak 37 orang (11,7%). Pada hasil penelitian bahwa gangguan makan kategori tinggi paling banyak dialami oleh siswa berjenis kelamin perempuan (14,1%) dengan usia 14 tahun (17,7%) dan tingkat pendidikan kelas IX (19,3%). Tingginya persentase kejadian gangguan makan pada siswa perempuan selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana, Maria dan Mustikasari (2018) yang memperoleh hasil gangguan makan mayoritas dialami oleh perempuan (63,1%) karena cenderung menginginkan tubuh yang kurus sehingga berupaya menurunkan berat badan dengan mengurangi



asupan makanan.. Penelitian oleh Wulansari, Cita Reast (2018) juga memperoleh hasil bahwa remaja cenderung mengalami gangguan makan karena sebagian besar dari mereka merasa kurang menarik dan tidak puas dengan keadaan tubuh mereka. Selanjutnya, tingginya persentase usia dan tingkat pendidikan pada remaja yang mengalami gangguan makan selaras dengan penelitian juga dilakukan oleh Windaswari, Prastika (2012) pada remaja SMA di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara persepsi gambaran diri dengan perilaku makan remaja. Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan mereka lebih memperhatikan dirinya sendiri terutama pada bentuk tubuh serta berusaha mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh.

Keterbatasan penelitian ini, tidak dilakukan pengkajian terkait riwayat penyakit yang dialami responden, riwayat kebiasaan makan responden, dan riwayat latar belakang keluarga. Selain itu, peneliti juga tidak melakukan pengkajian lebih dalam terkait jangka waktu/durasi responden bergabung dalam kelompok, dimana jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi sikap dan perilaku anggota kelompok.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan teman sebaya dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdi Singkawang dengan tingkat keamatan yang lemah serta arah hubungan yang positif : Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdi Singkawang dengan tingkat keamatan yang lemah serta arah hubungan yang positif.

Saran yang dianjurkan siswa harus meningkatkan rasa percaya diri, bersifat realistis dan bijak dalam menanggapi apa yang ditampilkan di media sosial sehingga dapat menerima apa yang ada dalam diri mereka. Pihak sekolah memaksimalkan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Harapannya dengan program tersebut, dapat diketahui prevalensi dan penanggulangan kejadian gangguan

makan pada remaja di tingkat sekolah menengah pertama di Kota Singkawang.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Nur Evira dan Maddusa, Sri Seprianto. 2021. Tekanan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Berisiko Mahasiswa. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Cecon, R. S., Do Carmo Castro Franceschini, S., Do Carmo Gouveia Peluzio, M., Hermsdorff, H. H. M., & Priore, S. E. (2017). Overweight and Body Image Perception in Adolescents with Triage of Eating Disorders. *Scientific World Journal*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/8257329>
- Chairani, L.-. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Cruzat-Mandicha, C., Díaz-Castrillónb, F., Lizana-Calderónc, P., & Castrod, A. (2016). Body image, psychological symptoms and eating disorders among chilean adolescents and young adults. *Revista Médica de Chile*, 144(6), 743–750. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000600008>
- Garner, *et al* (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 1982; 871-878
- Isra, R. I. (2016). Kelompok Sebaya dan Perilaku Makan Menyimpang Remaja SMA di Jakarta. *MASYARAKAT: Jurnal Sosiologi*, 21(2), 263–283. <https://doi.org/10.7454/mjs.v21i2.4624>
- Laila, Nur Najmi. 2013. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Makan pada Remaja di Madrasah Aliyah Pembangunan UIN Jakarta Tahun 2013. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Linggarsih, Hesti Dwi. 2020. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 53, Issue 5). <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
- Masunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2019). The Association of Nutritional Knowledge, Body Image Perception and Disorders Eating with the Nutritional Status of Adolescent Women High School Vocational



- in Gresik District. *Ghidza Media Journal*, 1(1), 105–112.
DOI: <http://dx.doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Muna, K. 2016. Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas XI di SMKN 2 di Yogyakarta. 43-46. Diakses melalui <http://www.journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/6465/6250>.
- Natari, D. A. M. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial di Kota Bandung . *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Partosudiro, Vega Junita dan Indriana, Yeniar. 2018. Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dengan Body Image Remaja Perempuan pada Siswi Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Jiksh*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Sabekti, Ria. 2019. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Tezsa Leonyka Esther Tunga. 2022. Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11 (1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>
- Windaswari, Prastika. 2012. Persepsi Gambaran Diri dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wulansari, Cita Reast. 2018. Body Image dan Kejadian Eating Disorder pada Remaja Putri di AKPER RS. Marthen Indey. Jayapura: Akademi Keperawatan RS. Marthen Indey Jayapura.
- Yuliana, M., & Mustikasari. (2018). Hubungan Peer and Parent Attachment Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Sma. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i2.105>

