

# Hubungan Perilaku Makan Dan Penggunaan Media Sosial Dengan Asupan Makanan Padat Energi Pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Anisah Septiani Muthia<sup>1</sup>, Ani Margawati<sup>1</sup>, Deny Yudi Fitranti<sup>1</sup>, Fillah Fitra Dieny<sup>1</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perilaku makan dan penggunaan media sosial diyakini dapat mempengaruhi asupan makanan padat energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan dan penggunaan media sosial dengan asupan makanan padat energi pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Subjek merupakan 123 mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 18-24 tahun, diambil menggunakan metode *consecutive sampling*. Asupan makanan padat energi diambil dengan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*, perilaku makan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* dan penggunaan media sosial menggunakan *Scale of Effects of Social Media on Eating Behaviour* dan kuesioner identitas diri. Data dianalisis menggunakan uji pearson, uji rank spearman, dan uji regresi linier ganda.

**Hasil:** Asupan makanan padat energi lebih banyak pada laki-laki daripada perempuan. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,408$ ), *external eating* ( $p = 0,008$ ;  $r = 0,338$ ), dan perilaku makan akibat media sosial ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,415$ ) dengan asupan makanan padat energi pada perempuan, serta durasi penggunaan media sosial ( $p = 0,003$ ;  $r = 0,377$ ) dengan asupan makanan padat energi pada laki-laki. Jenis kelamin dan perilaku makan akibat media sosial berpengaruh sebesar 24,9% terhadap asupan makanan padat energi.

**Simpulan:** Pada perempuan, *emotional eating*, *external eating*, dan perilaku makan akibat media sosial berhubungan dengan asupan makanan padat energi. Pada laki-laki, durasi penggunaan media sosial berhubungan dengan asupan makanan padat energi. Jenis kelamin dan perilaku makan akibat media sosial merupakan variabel paling berpengaruh terhadap asupan makanan padat energi.

**Kata Kunci :** Perilaku makan, media sosial, makanan padat energi, mahasiswa, jenis kelamin