

ABSTRAK

Ika Pratiwi

Sekitar 75% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dan diambil secara *consecutive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan diukur dengan *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21). Sampel sebanyak 114 responden dengan rerata umur 20 tahun. Subjek sebagian besar menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari (74,6%), berperilaku makan buruk (86,8%) dan mengalami stres (90,4%). Subjek yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari secara signifikan lebih besar kemungkinannya berperilaku makan buruk dan mengalami stres dibandingkan dengan yang kurang dari sama dengan 6 jam per hari, dengan OR 4,245 (95% CI = 1,381-13,049; $p = 0,021$) dan OR 4,174 (95% CI = 1,167-14,925; $p = 0,030$). Mahasiswa Program Studi S1 Gizi dan S1 Farmasi STIKes Mitra Keluarga yang menggunakan media sosial dengan durasi penggunaan lebih lama, lebih besar kemungkinannya menjadi berperilaku makan buruk dan mengalami stres dan perbandingan ini signifikan secara statistik.

Kata kunci : intensitas, media sosial, perilaku makan, tingkat stres

ABSTRACT

Ika Pratiwi

Approximately 75% of internet users in Indonesia access social media whenever connected to the internet. The purpose of this study was to analyze the relationship between the intensity of social media use and eating behavior and stress levels in college students. This research is quantitative with cross sectional approach. The sample of this research was STIKes Mitra Keluarga students and was taken by consecutive sampling. Data were obtained using a questionnaire and measured by the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The sample was 114 respondents with an average age of 20 years. Subjects mostly used social media more than 6 hours per day (74.6%), had bad eating behavior (86.8%) and experienced stress (90.4%). Subjects who used social media more than 6 hours per day were significantly more likely to behave poorly and experience stress than those who were less than equal to 6 hours per day, with an OR of 4.245 (95% CI = 1.381-13.049; $p = 0.021$) and OR 4.174 (95% CI = 1.167-14.925; $p = 0.030$). Students of the Undergraduate Nutrition and Pharmacy Study Program of STIKes Mitra Keluarga who use social media with a longer duration of use are more likely to have bad eating behavior and experience stress and this comparison is statistically significant.

Keywords: *intensity, social media, eating behavior, stress level*