

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN BERISIKO DIABETES MELITUS PADA MAHASISWA ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI MANADO

Carmenita Jennifer Mamosey¹, Agusteivie Telew², Alva Supit³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia

Email : Carmenitamamosey@gmail.com

Abstract

Social media has become an integral part of the lives of today's college students. Platforms such as Instagram, TikTok and YouTube not only influence lifestyles in general, but also play a role in shaping food preferences and food consumption behaviors. Content that promotes certain foods, both healthy and unhealthy, can influence a person's food choices. The approach taken in this study is a quantitative approach with a cross-sectional research design. The sample used in this study were 68 final year students of the Public Health Science study program at Universitas Negeri Manado. The data collection technique used a questionnaire distributed through Google Form. Based on the results of the study, it was found that there is a relationship between the use of social media and risky food consumption behavior of developing diabetes mellitus in students of Public Health Sciences, Universitas Negeri Manado (p-value = 0.001).

Keywords: *Social media, Eating behavior, Students*

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa saat ini. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya memengaruhi gaya hidup secara umum, tetapi juga berperan dalam membentuk preferensi makanan dan perilaku konsumsi makanan. Konten yang mempromosikan makanan tertentu, baik sehat maupun tidak sehat, dapat memengaruhi pilihan makanan seseorang. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain Penelitian cross-sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 68 mahasiswa tingkat akhir program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang di sebarakan melalui Google Form. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado (p-value = 0,001).

Kata kunci: *Media sosial, Perilaku makan, Mahasiswa*

Penulis Korespondensi:

Carmenita Jeniffer Mamosey | CarmenitaMamosey@gmail.com

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme tubuh yang disebabkan karena pankreas tidak dapat bekerja untuk memproduksi insulin atau kurang efektifnya tubuh dalam memanfaatkan insulin. Ditandai dengan tingginya kadar gula darah akibat kerusakan sekresi insulin atau kekurangan jumlah reseptor insulin sehingga glukosa sulit masuk ke dalam sel. Berdasarkan Riskesdas 2018, penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan peningkatan prevalensi kasus tertinggi dibanding PTM lain. International Diabetes Federation tahun 2019 juga mengungkapkan Indonesia merupakan negara urutan ke tujuh dengan jumlah pasien DM tertinggi di dunia, yaitu sebanyak 10,7 juta jiwa. Jumlah tersebut akan terus bertambah hingga pada tahun 2045 diperkirakan mencapai 16,6 juta jiwa. Peningkatan kasus tersebut disebabkan saat ini diabetes melitus tidak lagi hanya menyerang usia tua, namun juga masyarakat usia muda. Diketahui 22,3% penderita diabetes melitus di Indonesia masih berusia 15-24 tahun. Selain itu, terdapat cukup banyaknya kasus masyarakat usia muda dengan kondisi prediabetes. Terdapat 14,9% masyarakat usia 15-24 tahun yang memiliki gula darah puasa terganggu (GDPT) dimana kadar gula darah puasa melebihi batas normal serta 21,2% memiliki toleransi glukosa terganggu (TGT) dimana kadar gula darah setelah makan melebihi batas normal. Meskipun belum dapat dikategorikan sebagai diabetes, namun kondisi prediabetes tidak dapat disepelekan. Penelitian dengan studi kohort yang dilakukan Sulistiowati (2018) menunjukkan sebanyak 107 dari 814 subjek prediabetes (13,14%) berkembang menjadi DM dalam kurun waktu 2 tahun.

Kasus DM yang terus meningkat menambah beban masyarakat dan pemerintah karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar. Selain itu, pasien DM sering ditemukan dengan kasus komplikasi sehingga membutuhkan biaya perawatan lebih tinggi. Hal ini dapat terlihat dari data BPJS tahun 2016 bahwa sebanyak 812.204 orang mendapat pelayanan untuk penyakit DM. Dari jumlah tersebut lebih dari setengahnya (57%) mengalami komplikasi. Total biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan DM dan komplikasinya mencapai Rp 7,7 triliun per tahun dan terus bertambah setiap tahunnya, data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas)

Meningkatnya kasus diabetes mendorong terbentuknya Permenkes RI Nomor 71 tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang mengutamakan aspek promotif dan preventif. Penanggulangan secara preventif terhadap DM difokuskan pada pengendalian faktor risiko yang dapat diubah. Salah satunya perilaku konsumsi makanan berisiko DM. Makanan berisiko DM merupakan makanan yang dapat memicu munculnya diabetes melitus. Dalam Riskesdas 2018, Kemenkes RI mengkategorikan makanan berisiko

menjadi 9 macam. Antara lain makanan/minuman manis, asin, dan berlemak, makanan yang dibakar, makanan olahan daging dengan pengawet, bumbu penyedap, softdrink/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, serta makanan instan/fastfood. Batas aman konsumsi makanan tersebut yaitu 4 sendok makan gula/hari (50 gram/hari), 1 sendok teh garam/hari (2000 mg/hari), dan 5 sendok lemak/hari (67 gram/hari).

Saat ini, makanan berisiko DM justru digemari masyarakat usia muda. Kemenkes mengungkapkan bahwa perilaku konsumsi makanan berisiko pada masyarakat usia muda di Indonesia tergolong tinggi dengan rata-rata konsumsi sebanyak 1-6 kali/minggu. Mahasiswa merupakan individu yang memasuki usia dewasa muda, umumnya memiliki rentang usia 18-24 tahun. Usia ini merupakan masa awal kemandirian seseorang dimana individu tersebut bebas melakukan aktivitas dan menentukan pilihan. Padatnya kegiatan perkuliahan serta kegiatan non-akademik lainnya seringkali berdampak pada pengambilan keputusan mahasiswa dalam mengonsumsi makanan yang serba praktis dan murah tanpa memperhatikan kandungan gizi atau risiko dari makanan yang dikonsumsi. Selain itu, tingginya pengaruh dari media sosial yang gencar mempromosikan berbagai makanan berisiko DM dan kemudahan akses untuk mendapatnya semakin mempermudah mahasiswa memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko. Penelitian Priwahyuni (2016) menunjukkan 59,5% mahasiswa memiliki pola makan siap saji. Julya (2016) menyatakan 55,6% mempunyai pola makan mi instan tinggi. Hidayat (2016) menunjukkan rata-rata mahasiswa mengonsumsi makanan berisiko DM >1 kali/hari.

Perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa yang cukup tinggi bertolak belakang dengan tugas mahasiswa sebagai agent of change yang seharusnya turut membantu pemerintah dalam menanggulangi DM yang dititikberatkan pada aspek preventif, yaitu pengendalian perilaku konsumsi makanan berisiko DM. Perlu diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pencegahan DM.

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa saat ini. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya memengaruhi gaya hidup secara umum, tetapi juga berperan dalam membentuk preferensi makanan dan perilaku konsumsi makanan. Konten yang mempromosikan makanan tertentu, baik sehat maupun tidak sehat, dapat memengaruhi pilihan makanan seseorang. Pengetahuan yang tepat tentang diabetes melitus, termasuk faktor risiko dan dampak pola makan, penting untuk mendorong perilaku konsumsi makanan yang sehat. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik tentang diabetes cenderung lebih sadar akan dampak makanan terhadap kesehatan mereka. (Fitriani et al.2022).

Berdasarkan survei awal pada mahasiswa akhir di Unima, mahasiswa memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM seperti makanan siap saji, beberapa mahasiswa mengatakan mempunyai pola makan mi instan yang tinggi dan lain di antaranya juga mengatakan sangat menyukai minuman manis walaupun dia tahu kalau dia sudah terkena DM dan lain juga mengatakan selalu mengonsumsi makanan berlemak seperti daging dan lain sebagainya yang mengandung olahan dengan pengawet makanan. Di antara mereka juga mengatakan bahwa “karena sudah masuk angkatan tingkat akhir jadi mereka jadi jarang ke kampus”, sehingga lebih banyak menghabiskan waktunya di tempat kost. Selain itu, tingkat stres akademik dapat membuat mereka mengonsumsi makanan yang berisiko meningkatkan kejadian diabetes. Jadi, di saat mereka merasa stres, mereka cenderung suka makanan yang manis serta ngemil tanpa melihat waktu. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa akhir program studi IKM Unima.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian crosssectional. Penelitian dilakukan di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Manado pada September – November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pada Mahasiswa aktif di Universitas Negeri Manado angkatan 2020 = 44 mahasiswa, angkatan 2021 = 170 mahasiswa dengan total populasi adalah 214. Berdasarkan rumus Slovin, sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 68 sampel secara acak.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

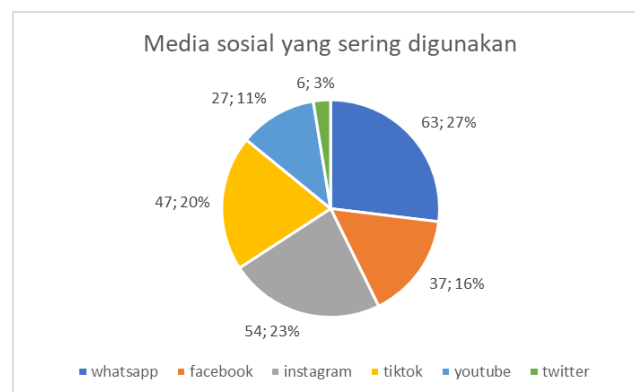
Karakteristik	(n)	(%)
Jenis kelamin		
Perempuan	64	94,1
Laki-laki	4	5,9
Total	68	100
Usia		
21 tahun	31	45,6
22 tahun	22	32,4
23 tahun	9	13,2
24 tahun	6	8,8
Total	68	100
Angkatan		
2020	31	45,6
2021	37	54,4
Total	68	100

Penulis Korespondensi:

Carmenita Jennifer Mamosey | CarmenitaMamosey@gmail.com

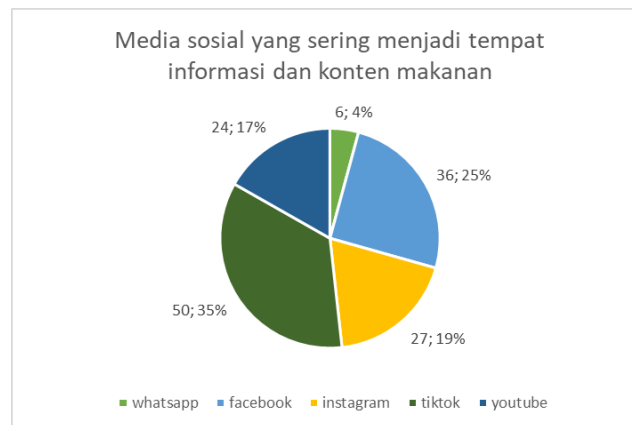
Berat badan		
40-49 kg	27	39,7
50-59 kg	26	38,2
60-69 kg	11	16,2
>70 kg	4	5,9
Total	68	100
Tinggi badan		
148-153 cm	19	27,9
154-159 cm	25	36,8
160-165 cm	24	35,3
Total	68	100
Penderita diabetes melitus		
Tidak	66	97,1
Ya	2	2,9
Total	68	
Riwayat keluarga		
Tidak	50	73,5
Ya	18	26,5
Total	68	100

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 64 responden (91,4%), mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 31 responden (45,6%), mayoritas responden memiliki berat badan 40-49 kg sebanyak 27 responden (39,7%), mayoritas responden memiliki tinggi badan 154-159 cm sebanyak 25 responden (36,8%), mayoritas responden tidak memiliki penyakit diabetes sebanyak 66 responden (97,1%) dan mayoritas tidak memiliki riwayat penyakit dari keluarga sebanyak 50 responden (73,5%).



Gambar 1. Frekuensi penggunaan media sosial yang sering digunakan

Berdasarkan gambar diatas, media sosial yang paling sering digunakan adalah Whatsapp sebanyak 63 responden (27%).



Gambar 2. Media sosial yang sering menjadi tempat informasi dan konten makanan

Berdasarkan gambar diatas, media sosial yang paling sering menjadi tempat informasi dan konten makanan yaitu TikTok sebanyak 50 responden (35%).

Tabel 2. Distribusi dan frekuensi penggunaan media sosial

No	Pertanyaan	Jawaban	n	%
1.	berapa lama anda menggunakan whatsapp?	< 3 jam / hari	7	10,3
		≥ 3 jam / hari	61	89,7
2.	berapa lama anda menggunakan instagram?	< 3 jam / hari	22	32,4
		≥ 3 jam / hari	46	67,6
3.	berapa lama anda menggunakan youtube?	< 3 jam / hari	27	39,7
		≥ 3 jam / hari	41	60,3
4.	berapa lama anda menggunakan tiktok?	< 3 jam / hari	11	16,2
		≥ 3 jam / hari	57	83,8
5.	berapa lama anda menggunakan twitter?	< 3 jam / hari	56	82,4
		≥ 3 jam / hari	12	17,6
6.	berapa lama anda menggunakan facebook ?	< 3 jam / hari	22	32,4
		≥ 3 jam / hari	46	67,6
7.	Berapa lama anda penggunaan media sosial dalam sehari ?	< 3 jam / hari	6	8,8
		≥ 3 jam / hari	62	91,2
8.	Berapa kali anda mengakses media sosial dalam sehari ?	< 3 jam / hari	8	11,8
		≥ 3 jam / hari	60	88,2
9.	Apakah anda mengikuti akun kuliner di media sosial ?	Tidak	14	20,8
		Ya	54	79,4
10.	Apakah penggunaan media sosial sebagai sumber informasi referensi makanan ?	Tidak	7	10,3
		Ya	61	89,7
11.	Apakah anda memiliki ketertarikan terhadap makanan yang	Tidak	8	8,8
		Ya	62	91,2

	diinformasikan dan direkomendasikan oleh akun kuliner di media sosial ?			
12.	Apakah anda mengkonsumsi makanan yang direkomendasikan oleh akun kuliner di media sosial ?	Tidak	17	25
		Ya	51	75
13.	Berapa kali anda konsumsi makanan yang direkomendasikan oleh media sosial dalam sebulan terakhir ?	< 1 kali / sebulan	30	44,1
		≥ 1 kali / sebulan	38	55,9
14.	Apakah teman diakun sosial media anda sering memposting foto makanan atau tempat makan ?	Ya	65	95,6
		Tidak	3	4,4
15.	Apakah teman diakun sosial media anda sering memposting foto makanan atau tempat makan ?	Ya	47	30,9
		Tidak	21	
16.	Seberapa sering anda mengakses konten makanan di media sosial?	1. Tidak pernah	3	4,4
		2. Kadang-kadang	23	33,8
		3. Sering	33	48,5
		4. Selalu	9	13,2

Tabel 3. Distribusi frekuensi penggunaan media sosial

Kategori	n	%
Rendah	12	17,6
Tinggi	56	82,4
Total	68	100

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa dari 68 responden, mayoritas responden memiliki penggunaan media sosial kategori tinggi sebanyak 56 responden (82,4%).

Tabel 4. Distribusi dan frekuensi perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus.

No.	Pertanyaan	N	%
1.	Apakah anda mengkonsumsi Makanan Manis ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	25	36,8
	Kadang (1-6 kali / minggu)	37	54,4
	Jarang (3 kali / bulan)	6	8,8
	Tidak pernah	0	0
2.	Apakah anda mengkonsumsi minuman manis ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	17	25
	Kadang (1-6 kali / minggu)	37	54,4

	Jarang (3 kali / bulan)	14	20,6
	Tidak pernah	0	0
3.	Apakah anda mengkonsumsi makanan asin ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	15	22,1
	Kadang (1-6 kali / minggu)	40	58,8
	Jarang (3 kali / bulan)	12	17,6
	Tidak pernah	1	1,5
4.	Apakah anda mengkonsumsi makanan berlemak ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	13	19,1
	Kadang (1-6 kali / minggu)	42	61,8
	Jarang (3 kali / bulan)	13	19,1
	Tidak pernah	0	0
5.	Apakah anda mengkonsumsi makanan yang dibakar ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	5	7,4
	Kadang (1-6 kali / minggu)	33	48,5
	Jarang (3 kali / bulan)	29	42,6
	Tidak pernah	1	1,5
6.	Apakah anda mengkonsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	6	8,8
	Kadang (1-6 kali / minggu)	31	45,6
	Jarang (3 kali / bulan)	24	35,3
	Tidak pernah	7	10,3
7.	Apakah anda mengkonsumsi bumbu penyedap?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	22	32,4
	Kadang (1-6 kali / minggu)	34	50
	Jarang (3 kali / bulan)	9	13,2
	Tidak pernah	3	4,4
8.	Apakah anda mengkonsumsi <i>soft drink</i>/ berkarbonasi ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)		
	Kadang (1-6 kali / minggu)	7	10,3
	Jarang (3 kali / bulan)	34	50
	Tidak pernah	23	33,8
		4	5,9
9.	Apakah anda mengkonsumsi minuman berenergi ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	4	5,9
	Kadang (1-6 kali / minggu)	28	41,2
	Jarang (3 kali / bulan)	26	38,2
	Tidak pernah	10	14,7
10	Apakah anda mengkonsumsi makanan instan/ <i>fastfood</i> ?		
	Sering (≥ 1 kali / hari)	11	16,2
	Kadang (1-6 kali / minggu)	41	60,3
	Jarang (3 kali / bulan)	14	20,6
	Tidak pernah	2	2,9

Tabel 5. Distribusi dan frekuensi perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus

Kategori	n	%
Rendah	16	23,5
Tinggi	52	76,5
Total	68	100

Berdasarkan pada tabel di atas, didapatkan bahwa dari 68 responden, mayoritas responden memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus kategori tinggi sebanyak 52 responden (76,5%).

Tabel 6. Chi-square

Penggunaan media sosial		Perilaku konsumsi makananan berisiko diabetes melitus				Total		<i>p-value</i>
		Rendah		Tinggi				
		N	%	N	%	N	%	
Rendah	10	14,7	2	2,9	12	17,6	<0,001	
Tinggi	6	8,8	50	73,5	56	82,4		
Total	16	23,5	52	76,5	68	100		

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 68 responden didapatkan responden yang memiliki penggunaan media sosial tinggi dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus tinggi sebanyak 50 responden (73,5%). Hasil uji Chi-Square didapatkan $p < 0,001$ di mana nilai significant $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa $p < \alpha$ maka H_0 di tolak dan H_1 di terima atau disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 68 responden, mayoritas responden memiliki penggunaan media sosial kategori tinggi sebanyak 56 responden (82,4%). Mahasiswa yang menghadapi banyak tugas kuliah cenderung lebih cepat merasa jenuh dan bosan. Untuk mengatasi kejenuhan tersebut, mereka mencari hiburan dengan mengakses internet, seperti membuka media sosial, menyukai unggahan di Instagram, bermain game online, menonton video, mendengarkan musik, atau membaca cerita dan berita (Yanti et al, 2022).

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sebagian besar mahasiswa. Kemajuan teknologi smartphone dan biaya internet yang semakin terjangkau mendorong mahasiswa untuk terus memeriksa notifikasi serta aktivitas di dunia maya, sehingga sulit bagi mereka untuk terus melepaskan diri dari ketergantungan tersebut. Kenyamanan dan kemudahan yang ditawarkan oleh platform media sosial sering kali membuat penggunaanya

terjebak dalam pemakaian yang berlebihan hingga menimbulkan kecanduan (Ursa et al., 2013). Dari gambar 1 di atas, media sosial yang paling sering digunakan adalah Whatsapp sebanyak 63 responden (27%). Mayoritas responden pada penelitian ini menggunakan media sosial dalam sehari yaitu ≥ 3 jam / hari 62 responden (91,2%). Frekuensi penggunaan media sosial adalah seberapa sering seseorang mengakses media sosial setiap hari atau dalam periode waktu tertentu. Saat ini, penggunaan media sosial menyebabkan seseorang terutama mahasiswa, menjadi sangat bergantung karena mereka sering memanfaatkan untuk mencari informasi, berkomunikasi, hiburan, serta melihat gambar atau video yang berhubungan dengan makanan (Margawati et al., 2020).

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan bahwa dari 68 responden, mayoritas responden memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus kategori tinggi sebanyak 52 responden (76,3%). Mengonsumsi makanan berlemak dan manis memiliki hubungan yang signifikan dengan angka kejadian diabetes melitus. Penambahan minyak dan santan menjadi indikator dalam makanan berlemak, di mana keduanya merupakan bahan makanan dengan kandungan lemak yang tinggi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 68 responden didapatkan responden yang memiliki penggunaan media sosial tinggi dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus tinggi sebanyak 56 responden (82,4%). Hasil uji Chi-Square didapatkan $p = 0,000$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani dkk, (2022), yaitu terdapat hubungan antara tingkat pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro ($p=0,045$).

Penelitian ini mengungkapkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. Responden yang sering terpapar media sosial lebih banyak mengonsumsi makanan berisiko diabetes melitus dibandingkan responden yang jarang terpapar media sosial.

Menurut gambar 2, media sosial yang paling sering menjadi tempat informasi dan konten makanan yaitu TikTok sebanyak 50 responden (35%). Rekomendasi makanan dari *food blogger* dapat berfungsi sebagai informasi atau referensi dalam memilih makanan. Pada tahun 2018, rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 23 menit per hari (Hapsari, 2019). Paparan informasi mengenai makanan di media sosial Instagram menimbulkan permasalahan dalam pemilihan makanan pada mahasiswa yang kurang memperhatikan kandungan gizi, sehingga mempengaruhi perilaku makan mereka

(Kusumaningrum et al., 2019).

Menurut Karmila (2020), penggunaan media sosial dengan durasi ≥ 3 jam / hari berpotensi sebesar 39,3% memicu perilaku makan yang tidak seimbang. Semakin lama seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan terpapar informasi terkait makanan, yang pada akhirnya dapat merangsang keinginan untuk mencoba.

Mahasiswa adalah kelompok dewasa muda yang rentan terpengaruh oleh media sosial. Sebagian besar mereka kurang memperhatikan standar gizi dalam memilih makanan karena lebih mementingkan kepratisan atau sekedar mengikuti tren (Hidayat, 2016).

Akibatnya, media sosial dapat berpengaruh negatif terhadap pola makan mahasiswa, terutama karena banyak makanan yang dipromosikan di media sosial berpotensi memicu penyakit, termasuk diabetes melitus (DM). Kondisi ini diperburuk oleh banyaknya waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk berselancar di media sosial (Vaterlaus et al, 2015).

Keinginan responden untuk mencoba makanan yang dipromosikan di media sosial saat ini dapat dengan mudah terpenuhi berkat kemudahan akses yang tersedia. Berbagai aplikasi pesan antar online seperti GoFood dan ShopeeFood memungkinkan seseorang untuk membeli makanan tanpa perlu bersusah payah mendatangi tempat makan secara langsung. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya perilaku makan yang tidak sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Apriyani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan makanan secara online dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki obesitas dan pola makan tidak sehat cenderung memiliki frekuensi pemesanan makanan online yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado ($p\text{-value} < 0,001$).

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2019). Buku pedoman penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitriani, N. S., Wurjanto, A., Kusariana, N., & Yulawati, S. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko

- diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 404–410.
- Hapsari, Z. H. (2019). Pengaruh review food blogger Javafoodie terhadap minat berperilaku konsumen kuliner di Yogyakarta [Master's thesis, Universitas Islam Indonesia].
- Harahap, L. A. H., Apriyani, A., Aritonang, E., & Lubis, Z. (2020). The relationship between type and frequency of online food ordering with obesity in students of Medan Area University. *Britain International of Exact Sciences Journal*, 2(1), 29–34.
- Hidayat, A. (2016). Hubungan konsumsi makanan berisiko dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata*, 3(2), 140–145.
- Julya, R., Fitriani, A., & Ngaisyah, D. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan mi instan di kalangan mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Gizi*, 4(2), 5–37.
- Karmila, S. (2020). Hubungan terpaan informasi makanan pada media sosial Instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas Sumatera Utara tahun 2019 [Undergraduate thesis, Universitas Sumatera Utara].
- Kusumaningrum, D. A., Wachyuni, S. S., & Nathania, S. (2019). The influence of blogger food content in selecting healthy culinary (A case study: Food blogger “Anak Jajan”). *Tourism Scientific Journal*, 4(2), 168–185.
- Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, N. A., & Syaher, M. I. (2020). Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan, dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 102–109.
- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (fast food) pada mahasiswa kesehatan Hangtuh. *Jurnal AT-TAMIMI*, 5(1), 50–60.
- Sulistiowati, E., & Sihombing, M. (2018). Perkembangan diabetes melitus tipe 2 dari prediabetes di Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 2(1), 59–69.
- Ursa, D. et al. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(1), 8–9.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). Getting healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, 45, 151–157.
- Yanti, F. P., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2022). Berselancar di internet untuk menghilangkan rasa bosan ketika melakukan pembelajaran daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 4(1), 109–114.