

## Peranan Sumber Informasi terhadap Pola Makan dan Aktifitas Fisik Pada Remaja di Universitas Muhammadiyah Jember

Siti Kholifah<sup>1</sup>, Nikmatur Rohmah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Jember 68121, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: Siti Kholifah

Email: sitikholidah@unmuhjember.ac.id

Diterima: 15 Januari 2024 | Disetujui: 3 Februari 2024 | Dipublikasikan: 6 Februari 2024

### Abstrak

Beberapa masalah kesehatan yang terjadi pada remaja berkaitan dengan perilaku yang berisiko, yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan sumber informasi dengan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja di Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini merupakan penelitian analitik, populasinya adalah mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember tahun ajaran 2018/2019 sejumlah 1844 orang. Sampel sebanyak 365 yang diambil secara acak sederhana. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara elektronik. Analisis data dengan menggunakan regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terpapar sumber informasi koran, radio, televisi dan internet mempunyai peluang untuk memiliki pola makan dan aktivitas fisik yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik; Pola Makan; Sumber Informasi

**Sitasi:** Kholifah, Siti & Rohmah, Nikmatur. (2024). Peranan Sumber Informasi terhadap Pola Makan dan Aktifitas Fisik Pada Remaja di Universitas Muhammadiyah Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. 15(2), 129-138. DOI: 10.32528/tjhs.v15i2.1467

**Copyright:** ©2024 Kholifah, et. al. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Diterbitkan Oleh:** Universitas Muhammadiyah Jember

**ISSN (Print):** 2087-5053

**ISSN (Online):** 2476-9614

### *Abstract*

*Several health problems that occur in adolescents are related to risky behavior, namely diet and physical activity. The purpose of this study was to analyze the relationship between sources of information with diet and physical activity in adolescents at the University of Muhammadiyah Jember. This research is an analytical study, the population is new students of the Muhammadiyah University of Jember for the 2018/2019 academic year a total of 1844 people. A total of 365 samples were taken at simple random. Collecting data using a questionnaire distributed electronically. Data analysis using multiple logistic regression. The results showed that adolescents who were exposed to information sources from newspapers, radio, television and the internet had the opportunity to have a better diet and physical activity.*

**Keywords:** *Diet; Physical Activity; Source Of Information,*

### **PENDAHULUAN**

Pertumbuhan dan perkembangan remaja merupakan periode tumbuh dan berkembang secara pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Ciri khas remaja yaitu memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta memiliki kecenderungan berbuat tanpa didahului pengetahuan akan risikonya serta tanpa pertimbangan yang matang, sehingga apabila tindakan yang diambil tidak tepat, maka remaja akan terjerumus ke dalam sifat dan perilaku berisiko yang kemungkinan mereka harus menanggung dampak negatifnya dalam jangka pendek maupun jangka panjang dalam berbagai masalah, terutama kesehatan fisik dan psikososial.

Beberapa perilaku berisiko remaja yang berkaitan dengan kesehatan adalah pola makan dan aktifitas fisik (Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Pola makan remaja pada umumnya berkaitan dengan upaya untuk menampilkan performa diri yang sesuai dengan tren perkembangan remaja yang bersumber dari media informasi tentang pentingnya pola makan yang sehat. Data SDKI (2017) 81 % wanita belum kawin umur 15-24 tahun dan 77 % pria belum kawin umur 15-24 tahun menonton televisi setidaknya seminggu sekali, hanya 15 % wanita dan 14 % pria yang membaca

koran dan majalah. 88 % wanita dan 86 % pria menggunakan internet dalam satu bulan terakhir dengan jenis informasi yang paling dijumpai adalah mengenai penyalahgunaan obat-obatan terlarang (narkoba) dan konsumsi alkohol (minuman keras) (Tim SDKI, 2018).

Remaja bisa berpantang makan atau mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi demi menghindari penampilan menjadi gemuk (Albujulaya & Stevinson, 2023). Hal ini akan memicu terjadinya pertumbuhan yang tidak proporsional dan berisiko terhadap penyakit yang dapat ditimbulkan akibat makanan yang tidak bergizi.

Aktifitas fisik remaja juga banyak dipengaruhi oleh berkembangnya berbagai macam sumber informasi tentang manfaat aktifitas fisik menyebabkan mereka cenderung untuk banyak melakukan aktifitas fisik yang memadai (Morningstar et al., 2023). Akibatnya pertumbuhan otot tubuh menjadi meningkat dan timbunan lemak menjadi berkurang.

Salah satu tempat tumbuh dan berkembangnya remaja adalah Perguruan tinggi (PT). Perguruan tinggi di Kabupaten Jember terdapat lebih dari tiga PT baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Salah satu perguruan tinggi swasta terbesar

di Jember yaitu Universitas Muhammadiyah Jember. Oleh karena itu perlunya penelitian yang bertujuan untuk menganalisis peranan sumber informasi terhadap pola makan dan aktifitas fisik remaja di Universitas Muhammadiyah Jember.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik Penelitian ini berupaya menganalisis peran—sumber informasi terhadap pola makan dan aktifitas fisik pada remaja 17-24 tahun. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa baru pada tahun 2018 di Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 1.884 mahasiswa dengan

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	n	%	Ber dasa rkan tabe
Perempuan	299	62,7	
Laki-laki	136	37,3	
Total	365	100	

11 menunjukkan bahwa jumlah responden lebih banyak remaja perempuan dari pada laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

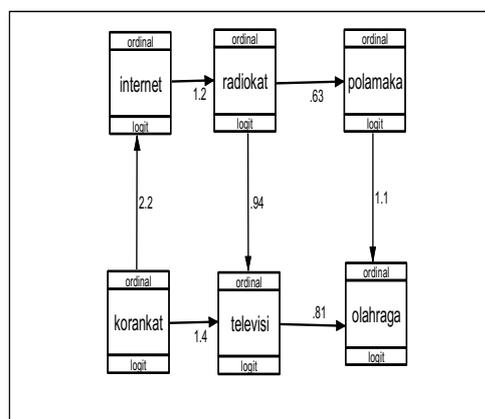
**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur (tahun)	n	%
17	1	3
18	5	1,4
19	79	21,6
20	121	33,2
21	75	20,5
22	52	14,2
23	19	5,2
24	8	2,2
25	3	0,8
26	1	0,3
27	1	0,3
Total	365	100

rentang usia remaja pertengahan dan akhir. Sampel sebanyak 365 yang diambil secara acak sederhana dengan menyeleksi menggunakan undian dengan mempertimbangkan kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan disebarakan secara elektronik. Pengolahan data dilakukan melalui proses pembersihan data, pemberian skore, penentuan kategori, tabulasi, dan entry data. Selanjutnya untuk menentukan hubungan antar variabel digunakan bantuan regresi logistik berganda. Izin etik diberikan oleh komisi etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor 0211/KEPK/FIKES/XII/2018.

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 20 tahun.

**Skema 1. Analisis Multivariat**



Berdasarkan skema 1 diketahui bahwa paparan informasi internet mempunyai efek yang lebih besar terhadap pola makan dan aktifitas fisik remaja dibandingkan dengan sumber informasi yang lain berupa koran, radio dan televisi.

## PEMBAHASAN

### a. Analisis Jalur Peranan Sumber Informasi Terhadap Pola Makan dan Aktifitas Fisik Remaja

1) Analisis efek sumber informasi koran terhadap pola makan dapat diperhitungkan sebagai berikut:

Analisis ini memberikan gambaran bahwa setiap satu paparan sumber informasi koran, sumber informasi internet dan sumber informasi radio tentang pola makan sehat maka secara bersamaan akan meningkatkan pola makan sehat sebesar empat unit dari sebelumnya. terdapat dampak positif dari paparan sumber informasi koran terhadap pola makan remaja. Menurut Bauman et al., (2023) menyebutkan beberapa peranan surat kabar, antara lain menyiarkan informasi, mendidik, dan memengaruhi, hal ini didukung (Al-Haifi et al., 2023) yang menyebutkan bahwa media elektronik dan media cetak berpengaruh dalam membentuk perilaku makan.

Ketiga fungsi tersebut menjadikan pola makan remaja sehat ataupun tidak. Jika informasi yang diterima dari koran tentang pola makan sehat maka pola makan sehat akan terbentuk pada remaja tersebut, begitu pula sebaliknya jika informasi yang diterima tentang pola makan yang tidak sehat maka hal ini dapat membentuk pola makan yang buruk pada remaja meskipun efek tersebut adalah efek tidak langsung, dimana jika remaja mengakses informasi melalui koran maka mempunyai peluang dua kali untuk mengakses internet, kemudian mengakses informasi radio hingga membentuk pola makan remaja.

2) Analisis efek sumber informasi internet terhadap pola makan dapat diperhitungkan sebagai berikut:

Hasil ini memberikan gambaran bahwa setiap satu paparan sumber informasi radio tentang pola makan sehat maka secara bersamaan akan meningkatkan pola makan sehat sebesar 1.83 unit dari sebelumnya. Media massa memiliki pengaruh untuk mengembangkan motivasi sosial dan keinginan dalam mengonsumsi suatu produk serta preferensi suatu merek. Anak yang banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi cenderung akan mengonsumsi makanan yang tidak sehat karena iklan yang ditampilkan mayoritas mengenai makanan yang tidak sesuai dengan pola makan sehat atau *junk food*. Menurut penelitian (Bauman et al., 2023) remaja yang menghabiskan waktu menonton TV cenderung memperlihatkan motivasi sosial yang tinggi terhadap konsumsi, menggambarkan pengetahuan tentang produk, dan simbol sosial.

3) Analisis efek sumber informasi koran terhadap aktifitas fisik dapat diperhitungkan:

Data tersebut memberikan gambaran bahwa setiap satu paparan sumber informasi koran, sumber informasi internet dan sumber informasi radio maka secara bersamaan akan meningkatkan aktifitas fisik sebesar lima unit dari sebelumnya. Televisi, komputer, internet, dan video game telah menjadi gaya hidup pada sebagian besar remaja di abad ini yang menjadikan mereka tidak aktif secara fisik. Remaja menghabiskan rata-rata lebih dari tiga jam per hari untuk menonton televisi. Hal ini tidak hanya menggunakan sedikit energi (kalori), namun juga mendorong untuk mengemil sehingga hanya sebagian kecil saja dari remaja yang terlibat dalam latihan fisik secara teratur (Melguizo-Ibáñez et al., 2023)

Tidak langsung jalur 2: sumber informasi koran ke sumber informasi televisi ke aktifitas fisik:  $1.4 \times 0.81 = 1.13$

Efek total:  $1.4 + 0.81 = 2.21$

Hasil analisis tersebut memberikan gambaran bahwa setiap satu paparan sumber informasi koran dan sumber informasi televisi maka secara bersamaan akan meningkatkan aktifitas fisik sebesar dua unit dari sebelumnya. Sumber informasi dalam hal ini koran dan televisi ini berhubungan dengan pengetahuan remaja tentang aktifitas fisik. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek tentang aktifitas fisik sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi remaja.

Proses meningkatkan pengetahuan agar diperoleh hasil yang efektif diperlukan alat bantu. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru (Schoenbach, 2020). Remaja yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktivitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak dari aktifitas fisik tersebut akan berpengaruh baik terhadap kesehatan.

Tidak langsung jalur 2: sumber informasi koran ke sumber informasi internet ke sumber informasi radio ke pola makan ke aktifitas fisik:  $2.2 \times 1.2 \times 0.63 \times 1.1 = 1.82$

Efek total:  $2.2 + 1.2 + 0.63 + 1.1 = 5.13$

Data ini memberikan gambaran bahwa setiap satu paparan sumber informasi koran, sumber informasi internet dan sumber informasi radio maka secara

bersamaan akan meningkatkan pola makan sehat sebesar lima unit dari sebelumnya. Menurut (Coşkun et al., 2020) tingkatan agen sosialisasi yang memengaruhi sosialisasi konsumen yaitu orang tua, media (televisi/iklan), dan teman. Media massa memengaruhi seseorang untuk mengembangkan pengetahuan dan motivasi untuk mengonsumsi makanan.

- 4) Efek sumber informasi radio terhadap pola makan  $b = 0.63$ ;  $p = 0.003$ ; CI 95% 0.21 ke 1,04; 2) efek sumber informasi radio terhadap sumber informasi televisi  $b = 0.93$ ;  $p = 0.003$ ; CI 95% 0.31 ke 1.56; 3) efek sumber informasi koran terhadap sumber informasi televisi  $b = 1.36$ ;  $p = 0.000$ ; CI 95% 0.90 ke 1.82; 4) efek pola makan terhadap aktifitas fisik  $b = 1.10$ ;  $p = 0.000$ ; CI 95% 0.65 ke 1.54; 5) efek sumber informasi televisi terhadap aktifitas fisik  $b = 0.80$ ;  $p = 0.003$ ; CI 95% 0.27 ke 1.33; 6) efek sumber informasi internet terhadap sumber informasi radio  $b = 1.19$ ;  $p = 0.000$ ; CI 95% 0.57 ke 1.82; 7) efek sumber informasi koran terhadap sumber informasi internet  $b = 2.15$ ;  $p = 0.000$ ; CI 95% 1.66 ke 2.64.

Media massa, industri makanan, dan iklan khususnya iklan yang melalui media massa, seperti televisi dan majalah-majalah wanita akan mendukung masyarakat dalam pertimbangan pemilihan makanan. Khususnya pada anak-anak dan remaja, konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori, dan minuman berkarbonat sangat dipengaruhi oleh paparan iklan di media massa. Televisi mempunyai hubungan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam dan minuman berkarbonat serta rendah serat, serta makanan yang ditayangkan lewat televisi berisiko

memberi pengaruh pada perilaku makan anak (Al-Haifi et al., 2023).

Penelitian (Slater et al., 2023) menyebutkan bahwa masa remaja rentan terhadap perubahan perilaku makan, baik mengarah ke perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat. Perlu upaya dari berbagai pihak dalam memenuhi kebutuhan remaja akan edukasi tentang kesehatan yang mempengaruhi pola makan dan pola aktivitasnya, hal ini menunjang kewajiban pemerintah yang tercantum dalam (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009) Undang Pasal 137 tentang Kesehatan, yaitu pemerintah berkewajiban menjamin agar remaja dapat memperoleh edukasi, pesan, dan layanan mengenai kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah harus bertanggung jawab untuk mengontrol kualitas dan kuantitas pesan yang berkaitan dengan kesehatan, terutama pesan melalui media elektronik. Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan berbeda-beda dan tanpa batas, informasi apapun yang dikehendaki dapat dengan mudah diperoleh remaja, apabila informasi yang diperoleh tidak benar khususnya tentang kesehatan, maka remaja akan mudah terjerumus dalam hal coba-coba, sehingga memudahkan remaja mendapat permasalahan dalam hal kesehatan (Nguyen, 2023).

Selain sumber informasi terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam pola makan dan aktifitas fisik yaitu konsep diri, dimana konsep diri berpeluang sebagai filter remaja untuk membedakan perilaku baik dan perilaku yang buruk (Azhar & Handayani, 2021).

## SIMPULAN

Sumber informasi melalui media massa sangat erat dengan kehidupan remaja, terlebih telah banyak mengalami peningkatan dan ragam mulai dari televisi, radio, koran sampai internet. Remaja dengan internet atau media yang lain sudah seperti dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan, kebanyakan remaja cenderung menonton televisi setiap hari, membaca surat kabar setiap jam, oleh karena itu sumber informasi melalui media massa memiliki kemampuan untuk mempengaruhi pola pikir remaja, dimana media tersebut memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, salah satunya tentang pola makan dan aktivitas fisik. Media telah mengubah remaja dalam banyak hal dan media memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk ide-ide remaja, baik ke arah yang lebih baik maupun lebih buruk. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang terpapar sumber informasi koran, radio, televisi dan internet mempunyai peluang untuk mengubah pola makan dan aktivitas fisik yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Haifi, A. R., Bumaryoum, N. Y., Al-Awadhi, B. A., Alammari, F. A., Ashkanani, R. H., & Al-Hazzaa, H. M. (2023). The influence of gender, media, and internet usage on adolescents' fast food perception and fluid intake. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00426-x>
- Albujuhaya, N., & Stevinson, C. (2023). Exercise Promotion in Saudi Arabia: Understanding Personal, Environmental, and Social Determinants of Physical Activity Participation and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health*, 20(4).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043554>
- Azhar, S. B., & Handayani, L. (2021). Literature Review : Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Merokok pada Remaja. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 82–93. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.5049>
- Bauman, A., McNeil, N., Nicholson, M., O'Halloran, P., Seal, E., Randle, E., & Stukas, A. (2023). Impact of the first year of the “This girl can” physical activity and sport mass media campaign in Australia. *BMC Public Health*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15091-2>
- Coşkun, S., Güvenç, G., & Bebiş, H. (2020). Effectiveness of web-based health education and consultation on health promotion behaviors of adolescents. *Gulhane Medical Journal*, 61(4), 139–146. <https://doi.org/10.26657/gulhane.00073>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, Pub. L. No. 36 (2009).
- Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Alonso-Vargas, J. M., & Puertas-Molero, P. (2023). Associations of Mediterranean Diet, Psychological Wellbeing and Media Pressure on Physical Complexion and Effect of Weekly Physical Activity Engagement in Higher Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1600–1611. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090116>
- Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariépy, G., Goldfield, G. S., Janssen, I., & Lang, J. J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Canadian Journal of Public Health*, 114(4), 642–650. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00754-9>
- Nguyen, L. V. T. (2023). *Health and Nutrition Guidebook for RDNs to Counsel Youth: Promoting Healthy Eating Behaviors* (Issue May). San Francisco State University.
- Schoenbach, K. (2020). Sources of health information used by qatari adolescents. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(8), 971–975. <https://doi.org/10.26719/emhj.19.063>
- Slater, J., Pilli, B., Hinds, A., Katz, A., Urquia, M. L., Sanguins, J., Green, C., Cidro, J., Chateau, D., & Nickel, N. (2023). Food Behaviours and Health Indicators in Manitoba Adolescents and Relation to the Healthy Eating Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032007>
- Tim SDKI. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

