

Use of Social Media As a Nutritional Intervention On Body Image: Systematic Literature Review

*Penggunaan Media Sosial sebagai Intervensi Gizi
Terhadap Body Image: Systematic Literature Review*

Dian Yustika Rini¹, Arif Sabta Aji ^{*1,2}, Yhona Paratmanitya^{1,2}, Nur Aini Kusmayanti^{1,2}

¹ Graduate School of Public Health Department, Alma Ata University, Yogyakarta, Indonesia;

² Department of Nutrition, Faculty of Health Science, Alma Ata University, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: Arif Sabta Aji, e-mail: sabtaaji@almaata.ac.id

Recieved :27 Maret 2022 ; Revised : 29 Maret 2022 ; Accepted : 31 Maret 2022

ABSTRACT

Body image is the perception of body shape satisfaction. Often occurs among adolescents, usually due to the influence of social media use. The number of social media users increased by 6.3% compared to January 2020. Adolescents often compare themselves to other people's posts on social media, so they have a negative perception of body image. To get the ideal body, adolescents will go on extreme diets and lack of knowledge related to nutrition. To investigate the feasibility, and acceptability of a technology-based nutrition intervention using body image content. Search procedure was in the PubMed and Google scholar databases using the code: AND and OR. Furthermore, the selection of articles based on the characteristics of the study, and the inclusion-exclusion criteria. Significant results were obtained ($P<0.001$) between the use of social media and body image in adolescents, significant ($P<0.001$) between food intake, knowledge, physical activity on body image and social media in adolescents. The frequency of using social media was significantly related ($p<0.001$) to body image. The number of use of social media among teenagers and the perception of negative body image increased significantly, so that it can be used for nutrition intervention through social media sites.

Keywords: *Body Image, intervention, social media, adolescents, nutrition*

ABSTRAK

Body image adalah persepsi terhadap kepuasan bentuk tubuh. Sering terjadi pada kalangan remaja, biasanya karena pengaruh penggunaan media social. Jumlah pengguna media social meningkat 6,3% dibandingkan Januari 2020. Remaja sering kali membandingkan diri dengan postingan orang lain di media social, sehingga memiliki persepsi negative terhadap body image. Untuk mendapatkan tubuh yang ideal remaja akan melakukan diet ekstrim dan kurangnya pengetahuan terkait gizi. Tujuan untuk mengevaluasi kelayakan, dan penerimaan dari intervensi gizi berbasis teknologi menggunakan konten body image. Metode pencarian artikel di database PubMed dan Google scholar menggunakan kode: AND dan OR. Selanjutnya, seleksi artikel berdasarkan karakteristik studi, dan criteria inklusi-eksklusi. Hasil dan pembahasan didapatkan hasil yang signifikan ($P<0.001$) antara penggunaan media social dengan body image pada remaja, signifikan ($P<0.001$) antara asupan makan, pengetahuan, aktifitas fisik terhadap body image dan media social pada remaja. Frekuensi penggunaan social media berhubungan signifikan ($p<0.001$) terhadap body image. Simpulan banyaknya penggunaan media social dikalangan remaja dan persepsi body image negative meningkat signifikan, sehingga dapat dimanfaatkan untuk intervensi gizi melalui situs media social.

Kata Kunci: *Body Image, Intervensi, Media Sosial, Remaja, Gizi*

LATAR BELAKANG

Body image positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan body image negative adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Marlina & Ernalina, 2020). Gangguan pada body image adalah diagnostic untukanoreksia nervosa (Roehr, 2013) dan bulimia nervosa dan dianggap memainkan peran penting gangguan pola makan seperti diet ekstrim, berat badan rendah, mengurangi jumlah asupan makanan (Grilo et al., 2019). Usia remaja memandang body image sebagai hal penting sehingga berdampak pada usaha pengontrolan berat badan berlebih. Mereka juga menurunkan porsi makan secara berlebih untuk menurunkan berat badan, yang menyebabkan asupannya tidak memenuhi energy yang mereka butuhkan sendiri untuk beraktifitas (Swami, 2017).

Kalangan remaja lebih memilih menggunakan sepeda motor dibandingkan berjalan kaki, mencapai 70,8% responden menggunakan sepeda motor untuk beraktifitas (Farradika et al., 2019). Aktifitas fisik yang ringan dapat mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan banyaknya energy yang tertumpuk di dalam tubuh karena tidak adanya pembakaran kalori di tubuh (Serly et al., 2015). Berdasarkan laporan riskesdas 2018, diketahui prevalensi status gizi pada remaja 13-15 tahun menunjukkan data 8,7% kurus dan sangat kurus, 16% obesitas dan remaja 16-18 tahun menunjukkan data 8.1% kurus dan sangat kurus, 13.5% obesitas (Balitbangkes, 2018).

Platform berbasis seluler untuk kesehatan dan nutrisi memanfaatkan popularitasnya dikalangan pemuda untuk menyampaikan konten pendidikan terkait nutrisi, untuk memfasilitasi konseling. Pengaruh penggunaan media social terhadap remaja dapat mengubah dan mengganggu perkembangan perilaku mereka, remaja berada pada tingkat perkembangan yang disebut "masa pubertas" (Alidia, 2018). Masa remaja merupakan suatu periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Paulo, 2019). Pada masa remaja juga terjadi perkembangan identitas pribadi, system nilai moral dan etik, hargadiri, kesadaran seksualitas, dan persepsi bentuk tubuh (body image) (Marlina & Ernalina, 2020).

Media social atau jejaring social adalah halaman web yang memungkinkan pengguna membuat profil, berbagi konten, dan berpartisipasi dalam diskusi untuk memfasilitasi komunikasi dan keterlibatan komunitas (Hether, 2014). Komunikasi

antara organisasi dan anggotanya dapat ditingkatkan dengan menggunakan situs jejaring sosial. Namun, akses dan penggunaan situs jejaring social tidak selalu memiliki indikasi untuk menerima informasi gizi (Swindle, 2014). Jumlah pengguna situs jejaring sosial di Indonesia sekitar 170 juta dari 274,9 juta penduduk telah menggunakan sosial media, dan meningkat 6,3% dibandingkan Januari 2020 (Digital 2021).

Singkatnya, mengingat meluasnya penggunaan media social dikalangan masyarakat khususnya kalangan remaja, teknologi ini menyediakan platform yang ideal untuk memberikan intervensi gizi yang dapat di akses. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi kelayakan, dan penerimaan dari intervensi gizi berbasis teknologi menggunakan konten body image.

METODE PENELITIAN

Prosedur Pencarian

Pencarian literature dalam *systematic literature review* ini menggunakan dua database, yaitu: PubMed, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel di database PubMed dan Google Scholar menggunakan kode-kode spesifik seperti: AND, dan OR. Pencarian terdiri dari: (i) media social, (ii) body image (iii) remaja dan (iv) intervensi gizi. Strategi pencarian artikel di PubMed dan Google Scholar menggunakan kata kunci berikut: *Media social AND *Body image; AND *adolescent, *nutrition intervention; AND *body image; AND *media social, *nutrition intervention; OR *media social; AND *body image, *nutrition intervention; AND *body image; OR *Physical activity; OR *adolescent. Strategi pencarian ini direplikasi dan disesuaikan sesuai kebutuhan untuk pencarian tambahan menggunakan Scopus dan Cochrane.

Item Data

Artikel diekstrak berdasarkan informasi dari setiap studi yang disertakan pada (1) karakteristik studi (tahun pelaksanaan studi, lokasi, desain dan ukuran sampel intervensi dan kontrol); (2) karakteristik peserta penelitian (umur, latar belakang social ekonomi, status gizi, kriteria inklusi dan eksklusi); (3) intervensi (*body image*, media sosial); kelompok kontrol (4) outcome (hubungan media social dengan body image pada remaja).

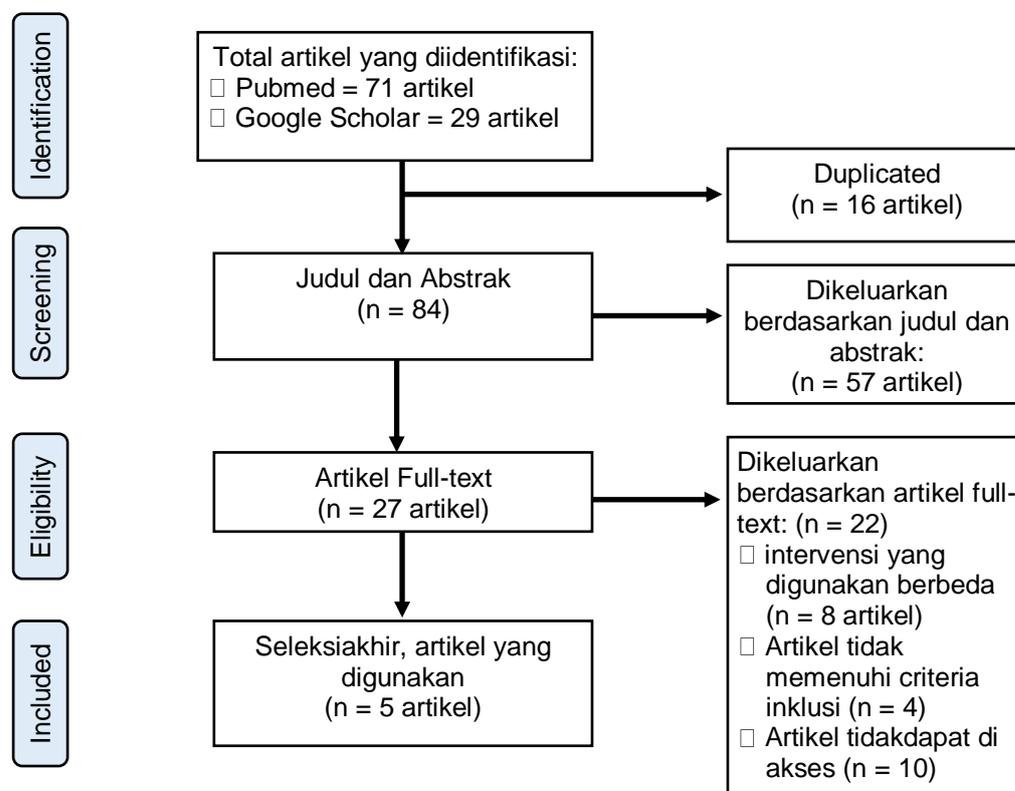
Resiko Bias pada Artikel

Kualitas bukti dinilai menggunakan Alat Penilaian Kualitas untuk Studi Kuantitatif yang dikembangkan oleh *Effective Public Health Practice Project* (EPHPP QAT) dan dipandu oleh kamus peninjau EPHPP (EPHPP, 2008). Alat ini menghitung peringkat metodologis keseluruhan berdasarkan kekuatan studi di enam bagian: (1) *selection bias*; (2) *study design*; (3) *confounders*; (4) *blinding*; (5) *data collection methods*; dan (6) *withdrawals and drop outs*. Bagian 1 sampai 6 menerima peringkat komponen 'Strong', 'Moderate' atau 'Weak'.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pencarian database awalmenghasilkan 100 artikel: 71 dari PubMed; 29 dari Google Scholar (gambar 1: Diagram PRISMA). Artikel terpilih diseleksi sebanyak: 16 artikel duplikat dihapus, 57 artikel disaring terkait judul dan abstrak, serta 22 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan criteria inklusi dan intervensi. Artikel dikeluarkan karena alasan berikut tidak termasuk intervensi sosial media, termasuk kelompok usia yang tidak relevan, dan beberapa artikel yang tidak dapat diakses.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Berdasarkan hasil seleksi artikel, sehingga terdapat 5 artikel yang dipilih untuk dilakukan *systematic literature review*.

Tabel 1. Tabulasi studi yang digunakan dalam *Systematic Literature Review*

No	Nama Penulis, Tahun	Judul Artikel	Tujuan Penelitian	Populasi dan sampel	Jenis penelitian	Pengumpulan data	Temuan penting
1.	(Stapleton et al., 2018)	Healthy Body Image Intervention Delivered to Young Women via Facebook Groups: Formative Study of Engagement and Acceptability	Untuk mengevaluasi penggunaan grup facebook terhadap intervensi body image	Perempuan 18-25 tahun yang menggunakan facebook	Formative Study	Baseline survey Facebook group	Pengambilan sampel dengan baseline survey, responden bergabung kedalam grup facebook rahasia dan pos pesan intervensi selama 4 minggu.
2.	(Aparicio-Martinez et al., 2019)	Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis	Untuk menentukan hubungan antara sikap makan yang tidak teratur, kecanduan media social, dan kepuasaan tubuh	168 mahasiswa	Cross Sectional	EAT-26 (Perilaku Makan) BSQ (kepuasan tubuh) MBSRQ (mengukur persepsi diri) SNSA (media social)	
3.	(Eckler et al., 2017)	Facebook use and negative body image among US college women	Menguji hubungan waktu yang dihabiskan di Facebook dan body image	Mahasiswa AS	Cross-sectional	Body image (BSQ) Perilaku makan (EAT-26) Wawancara terkait perspektif media sosial	
4.	(Lewallen & Behm-Morawitz, 2016)	Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media	Mengidentifikasi efek potensial dari gambar kebugaran yang berfokus pada penampilan di situs web populer pinterest dan thinterest bagi wanita dan perbandingan sosial	Wanita (n=118)		Menggunakan software survei online qualtrics: - Ideal body stereotype scale - Exercise motivations - Social comparison extent thoughts	Peserta direkrut dengan memposting poster di situs jejaring social, dan peserta dilakukan undian hadiah \$25.
5.	(Vall-roqu et al., 2020)	The impact of covid-19 lockdown on social media network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women	Mengetahui dampak lockdown covid-19 terhadap penggunaan media social dan mengetahui apakah penggunaan media social dikaitkan dengan gangguan body image dan self-esteem.	Wanita (n=2601)	Cross-sectional dan retrospektif	Kuesioner social network sites use, eating disorder dan self-esteem	Peserta direkrut dari situs web dengan klik tautan web, dan menyelesaikan persetujuan (<i>informed consent</i>)

Intervensi yang digunakan dalam mengidentifikasi pengaruh penggunaan facebook dengan skor BSQ, menunjukkan hasil tidak ada korelasi signifikan yang diamati antara waktu penggunaan facebook dan skor BSQ (*Body-Shape Questionnaire*) dengan skor $P=0.55$ (Stapleton et al., 2018). Terjadi perubahan yang signifikan ($P<0.001$) antara bertambahnya waktu di facebook dengan melihat postingan/ foto orang lain sehingga menimbulkan perasaan negatif, hasil tersebut diukur dengan banyaknya waktu yang dihabiskan di facebook, seberapa sering melihat foto/ video orang lain, mengomentari tubuh/ diet di foto orang lain, dan membandingkan penampilan fisik (Stapleton et al., 2018). Intervensi media sosial yang dilakukan pada artikel ini mendapatkan hasil positif dari responden, 12 dari 17 responden (70.6%) melihat setiap post dan rata-rata 91.4% responden melihat postingan setiap hari, hasil tersebut diukur berdasarkan intervensi grup rahasia di Facebook dibentuk untuk memberikan informasi terkait body image dan melakukan diskusi pada postingan yang sudah di post kedalam grup tersebut (Stapleton et al., 2018). Sehingga, dapat meningkatkan pengetahuan responden terkait body image dan meningkatkan persepsi dari grup facebook.

Menurut penelitian P. Aparicio-Martinez menjelaskan hasil analisis dengan 168 responden, mendapatkan hasil situs jejaring social menunjukkan disperse hasil yang tinggi, dengan interval kepercayaan 95% (13.11-16.26). Hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan untuk mengubah body image ($p<0.001$), keinginan untuk kurus lebih tinggi ($P<0.001$), dan durasi koneksi yang lebih lama ($p<0.001$) (Aparicio-Martinez et al., 2019). Berdasarkan hasil BSQ ada hubungan signifikan antara kepuasan tubuh yang lebih kurus dan lebih gemuk ($P<0.001$), sedangkan hasil uji EAT-26 menunjukkan sebagian besar wanita sedang memiliki gangguan pola makan (18.34 ± 10.7) (Aparicio-Martinez et al., 2019). Analisis antara skor dalam tes perilaku makan yang tidak teratur dan tingkat kepuasan tubuh menunjukkan perbedaan yang signifikan ($R^2= 375.34$, $P<0.001$) (Aparicio-Martinez et al., 2019).

Berdasarkan artikel Eckler, mendapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu di facebook dan perilaku makan ($R^2=833$, $P=0.283$), hasil dari skor EAT-26 menunjukkan skor tertinggi pada wanita yang ingin menurunkan berat badan karena lebih banyak waktu terkait peningkatan perasaan negative terhadap body image (Eckler et al., 2017). Tidak ada hubungan signifikan antara facebook dan

BSQ ($R^2=799$, $P=0.552$), sehingga waktu penggunaan facebook tidak terkait dengan hasil skor BSQ (Eckler et al., 2017).

Penelitian ini membandingkan frekuensi penggunaan situs jejaring social, didapatkan frekuensi Instagram (27,68, $p<0.001$), youtube (18,68, $p<0.001$), tiktok (23,01, $p<0.001$), twitter (17,54, $p<0,001$), dan facebook (13,01, $p<0.001$) (Vall-roqu et al., 2020). Frekuensi penggunaan Instagram berhubungan secara signifikan dengan harga diri, ketidak puasan tubuh, dan dorongan untuk kurus (Vall-roqu et al., 2020). Usia remaja (14-24 tahun) berhubungan secara signifikan mengikuti akun Instagram yang berpusat pada penampilan ($p<0.001$) (Vall-roqu et al., 2020). Analisis regresi mengungkapkan bahwa frekuensi penggunaan Instagram dan mengikuti akun yang berfokus pada penampilan di Instagram merupakan predictor signifikan dari dorongan untuk kurus ($p<0.001$) (Vall-roqu et al., 2020).

Penggunaan pinterest menunjukkan hasil regresi yang signifikan dalam mempengaruhi peserta untuk terlibat perilaku penurunan berat badan ($p<0.001$), akan tetapi gangguan makan bukanlah moderator yang signifikan dari hubungan ini (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016). Akhirnya, hasil regresi menunjukkan sejauh mana peserta membandingkan tubuh mereka sendiri dengan gambar di pinterest, analisis regresi sederhana menunjukkan tipe tubuh wanita ideal secara signifikan membandingkan tubuh mereka sendiri dengan gambar di pinterest ($p<0.005$), sehingga usia, BMI, dan adanya gangguan makan bukanlah moderator yang signifikan dari hubungan ini (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016).

Tabel 2. Mengilustrasikan kualitas artikel menggunakan peringkat *Effective Public Health Practice Project* (EPHPP). Dari lima artikel yang disertakan, dua diidentifikasi sebagai kuat, dua artikel sebagai sedang, dan satu artikel sebagai lemah. Tiga penelitian tidak melaksanakan antropometri untuk mengurangi bias, sedangkan penilai hasil tidak mungkin untuk mengidentifikasi apakah mereka menyadari paparan atau tidak untuk tiga artikel, dan satu penelitian tidak menunjukkan persentase peserta yang menyelesaikan penelitian.

Tabel 2. Peringkat Global EPHPP

Artikel	Seleksi Bias	Desain Study	Confounder	Blinding	Metode Pengumpulan Data	Dikeluarkan	Peringkat Global
Kualitas – KUAT							
(Stapleton et al., 2018)	√	√	√	√√	√	√	√
(Aparicio-Martinez et al., 2019)	√	√√	√	√√	√	√	√
Kualitas – SEDANG							
(Eckler et al., 2017)	√	√√	√√√	√√	√	√	√√
(Vall-roqu et al., 2020)	√	√√	√√√	√	√	√	√√
Kualitas – LEMAH							
(Lewallen & Behm-Morawitz, 2016)	√	√√√	√√√	√	√	√	√√√

Kuat: √

Sedang: √√

Lemah: √√√

Pembahasan

Menurut penelitian dari H. Vall-Roque menjelaskan bahwa facebook telah mengalami penurunan penggunaan diantara generasi Z sementara situs jejaring social seperti Instagram dan youtube memimpin (Vall-roqu et al., 2020). Ada peningkatan yang signifikan dalam frekuensi penggunaan situs jejaring social dan jumlah wanita yang mengikuti akun yang berpusat pada penampilan di Instagram, jumlah penggunaan Instagram hanya dikaitkan dengan dorongan untuk kurus. Body image muncul sebagai penentu penting dari perilaku diet dan aktifitas fisik terutama dikalangan remaja (Niswah et al., 2021). Gabungan aktifitas fisik dan intervensi diet memiliki efek yang lebih kuat pada hasil kesehatan dibandingkan intervensi yang berfokus pada aktifitas fisik saja. Sementara kedua kelompok mengalami penurunan konsumsi kalori dari awal sampai 12 minggu, selanjutnya tingkat konsumsi buah, sayur dan biji-bijian yang diamati semuanya lebih rendah dari rekomendasi nasional (Pope et al., 2019).

Waktu yang dihabiskan di media social menunjukkan hubungan negative dengan body image, hubungan muncul melalui penggunaan media social dengan konsekuensi negative perasaan dan melalui EAT-26 tapi tidak BSQ (Eckler et al., 2017). Perbedaan tersebut sering dalam penelitian tentang body image (Fardouly et al., 2015). Untuk semua remaja lebih banyak waktu di media social terkait dengan lebih banyak perbandingan tubuh dan berat badan, lebih memperhatikan penampilan

fisik orang lain, dan sikap tubuh yang lebih negative setelah melihat postingan/ foto karena presentasi ideal tubuh wanita (Grabe et al., 2008). Penampilan fisik seringkali dikaitkan dengan ketidak puasan tubuh dan gejala gangguan makan.

Pengaruh jejaring social lebih ditentukan oleh konten dan selfie yang diunggah pengguna. Sebagian bertentangan dengan hasil saat ini dimana kecanduaan media sosial dan durasi penggunaan dikaitkan dengan penurunan berat badan dan diet yang tidak sehat. Studi ini meningkatkan kemungkinan bahwa sikap makan yang tidak teratur pada remaja dikondisikan oleh pengaruh cita-cita kecantikan yang dipaksakan oleh lingkungan sosial. Namun demikian, hasil ini tampaknya memberikan data penting mengenai sosial media, gangguan makan, dan persepsi anak muda terhadap dirinya sendiri serta factor dari aktifitas fisik. Peringkat pada langkah-langkah umum intervensi yang menguntungkan dan sebanding dengan yang disampaikan melalui jejaring sosial media. Kelompok pengguna facebook mengungkapkan alasan utama menggunakan sosial media adalah untuk melihat persepsi dan ekspresi diri. Fitur intervensi ini bersama dengan focus pada body image positif dan meningkatkan peserta untuk lebih menyadari efek dari body image negatifnya.

Body image yang dirasakan atas diri mereka sendiri menonjol sebagai elemen penting, body image bersifat multi dimensi, dibuat dari domain persepsi, perilaku, dan kognitif-afektif yang diciptakan oleh individu (Aparicio-Martinez et al., 2019). Persepsi ini tergantung pada berbagai elemen, termasuk media social dan cita-cita kecantikan, dalam hal media social, hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara body image dan penggunaan media social (Aparicio-Martinez et al., 2019). Dalam hal ini, body image dapat menjadi pengganti kepuasan tubuh lainnya, yang mengarah pada perilaku yang lebih sehat (Uhlmann et al., 2018). Ketidakpuasan tubuh mungkin menjadi agen potensial dalam citra tubuh dan keinginan untuk mengubah body image ini, sering kali tingkat ketidakpuasan tubuh dikaitkan dengan keinginan untuk mengubah body image agar mencapai tubuh yang lebih kurus, terutama menggunakan diet (Barker & Bornstein, 2010). Hasil ini sebagai konsisten dengan literatur yang ada yang berkaitan dengan diet, produk makanan, seperti suplemen, pengaruh negatif, ketidakpuasan tubuh, dan kecenderungan untuk kurus (Uhlmann et al., 2018).

Hasil penelitian telah menunjukkan bagaimana situs jejaring social memainkan peran penting dalam perilaku makan yang tidak teratur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cohen et. Al (2018), pengaruh jejaring social lebih ditentukan oleh konten dan selfie yang diunggah pengguna daripada kegigihan koneksi (*Digit Ratio (2D_4D) and Behavioral Symptoms in Primary-School Aged Boys - ScienceDirect, n.d.*). Ini sebagian bertentangan dengan hasil saat ini dimana kecanduan SNS dan durasi koneksi dikaitkan dengan penurunan berat badan dan diet yang tidak sehat, meskipun demikian perlu dicatat bahwa model regresi yang diperoleh dalam penelitian ini telah menunjukkan kemungkinan factor-faktor, seperti tingkat kepuasan tubuh, harga diri, penggunaan media social, dan lainnya yang berhubungan dengan perilaku makan yang tidak teratur dan body image (Aparicio-Martinez et al., 2019).

Oleh karena itu, bias data yang mungkin salah dan kesimpulan yang tidak menarik perlu dipertimbangkan mengingat keterbatasan penelitian. Selain itu, seperti kebanyakan literature body image berdasarkan sampel dan ukuran sampel, hasil ini tampak memberikan data penting mengenai media social, gangguan pola makan, dan persepsi anak muda terkait body image mereka sendiri.

Tabel 3. Kualitas artikel berdasarkan Penilaian EPHPP

	Seleksi Bias	Desain Studi	Confounder	Blinding	Metode Pengumpulan Data	Dikeluarkan	Peringkat Global
Kualitas artikel (Stapleton et al., 2018) (Aparicio-Martinez et al., 2019)	KUAT						
	Semua artikel yang dipilih mewakili populasi sasaran dan jumlah individu yang setuju untuk berpartisipasi dilaporkan setiap artikel.	Satu penelitian dilaporkan sebagai RCT dan satu penelitian sebagai cross-sectional. Metode pengacakan dijelaskan untuk setiap studi dan diidentifikasi dalam tinjauan yang sesuai.	Dua kelompok melaporkan tidak ada perbedaan penting antara kelompok sebelum intervensi	Penilai hasil antropometri tidak mengetahui status intervensi peserta dalam dua penelitian. Tidak dapat mengidentifikasi kasi apakah peserta mengetahui pertanyaan penelitian dalam dua penelitian.	Metode pengumpulan data diidentifikasi sebagai valid dan reliable dalam dua penelitian	Dua penelitian melaporkan penarikan dan putus sekolah dalam hal jumlah dan/ atau alasan per kelompok. Dua studi menunjukkan persentase peserta menyelesaikan studi.	Satuan alokasi pada tingkat individu untuk dua penelitian. Analisis dilakukan pada tingkat individu untuk dua penelitian.
Kualitas artikel - 2 ((Eckler et al., 2017) dan (Vall-roqu	SEDANG						
	Semua artikel yang dipilih mewakili populasi	Dua penelitian sebagai cross-sectional.	Dua kelompok melaporkan ada perbedaan penting antara kelompok	Peneliti tidak menyadari intervensi peserta dan peserta tidak	Metode pengumpulan data diidentifikasi sebagai valid	Dua penelitian melaporkan penarikan dan putus sekolah dalam hal	Unit alokasi dan analisis terdapat

et al., 2020))	sasaran dan jumlah individu yang setuju untuk berpartisipasi dilaporkan setiap artikel	Metode pengacakan dijelaskan untuk setiap studi dan diidentifikasi dalam tinjauan yang sesuai.	sebelum intervensi	menyadari pertanyaan penelitian	dan reliable dalam dua penelitian	jumlah dan/ atau alasan per kelompok. Dua studi menunjukkan persentase peserta menyelesaikan studi.	satu studi lemah. Metode statistic yang diidentifikasi sesuai dua studi
Kualitas artikel - 1 ((Lewallen & Behm-Morawitz, 2016))	LEMAH						
	Semua artikel yang dipilih mewakili populasi sasaran dan jumlah individu yang setuju untuk berpartisipasi dilaporkan setiap artikel	Metode tidak dilaporkan dalam satu studi	Satu kelompok melaporkan ada perbedaan penting antara kelompok sebelum intervensi	Peneliti tidak menyadari intervensi peserta dan peserta tidak menyadari pertanyaan penelitian	Metode pengumpulan data diidentifikasi sebagai valid dan reliable dalam satu penelitian	Satu penelitian Melaporkan penarikan dan putus sekolah dalam hal jumlah dan/ atau alasan per kelompok. Satu studi menunjukkan persentase peserta menyelesaikan studi.	Unit alokasi dan analisis pada tingkat individu untuk satu studi. Metode statistik yang diidentifikasi sesuai untuk satu studi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Systematic literature review ini mencakup studi yang menganalisis dampak intervensi yang menggabungkan media sosial pada literasi gizi dan perilaku makan serta aktifitas fisik di kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media social dalam intervensi gizi kesehatan masyarakat untuk meningkatkan gizi di kalangan remaja masih terbatas. Karena keterbatasan itu banyak remaja yang tidak memanfaatkan media social sebagai pusat pengetahuan, sehingga terdapat hasil tidak signifikan antara asupan makan, pengetahuan, ataupun aktivitas fisik. Media social memainkan peran integral dalam kehidupan remaja dan ulasan ini menunjukkan bahwa fitur itu menjanjikan untuk dimasukkan kedalam intervensi gizi.

Saran

Intervensi perubahan perilaku makan tidak terlalu efektif jika diukur hanya dengan melihat waktu penggunaan medial sosial, akan lebih baik jika dilakukan pre-test dan post-test setiap materi yang dibagikan. Dan peningkatan pengetahuan dapat diberikan implementasi seperti: memposting kuis tentang pemahaman di situs media social responden, mengirim dokumen ke grup facebook terkait materi yang akan dibahas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Balitbangkes. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Barker, E. T., & Bornstein, M. H. (2010). Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. In *Journal of Early Adolescence* (Vol. 30, Issue 2, pp. 205–224). <https://doi.org/10.1177/0272431609332936>
- Digit ratio (2D_4D) and behavioral symptoms in primary-school aged boys - ScienceDirect.* (n.d.).
- Eckler, P., Kalyango, Y., & Paasch, E. (2017). Facebook use and negative body image among U.S. college women. *Women and Health*, 57(2), 249–267. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1159268>
- EPHPP. (2008). *Effective Public Health Practice Project. Quality assessment tool for quantitative studies.*
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: THE impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grilo, C. M., Crosby, R. D., & Machado, P. P. P. (2019). Examining the distinctiveness of body image concerns in patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 52, Issue 11, pp. 1229–1236). <https://doi.org/10.1002/eat.23161>
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media and Society*, 2(1). <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>

- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S109–S121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Paulo. (2019). No Titik. *ペインクリニック学会治療指針* 2, 1–9.
- Pope, Z. C., Barr-Anderson, D. J., Lewis, B. A., Pereira, M. A., & Gao, Z. (2019). Use of Wearable Technology and Social Media to Improve Physical Activity and Dietary Behaviors among College Students: A 12-week Randomized Pilot Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6S), 173–173. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000561023.87526.37>
- Roehr, B. (2013). American Psychiatric Association explains DSM-5. In *BMJ (Clinical research ed.)* (Vol. 346). <https://doi.org/10.1136/bmj.f3591>
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). *186560-ID-hubungan-body-image-asupan-energi-dan-ak.pdf*. 2(2).
- Stapleton, J. L., Manne, S. L., Day, A. K., Levonyan-Radloff, K., & Pagoto, S. L. (2018). Healthy Body Image Intervention Delivered to Young Women via Facebook Groups: Formative Study of Engagement and Acceptability. In *JMIR Research Protocols* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.2196/resprot.9429>
- Uhlmann, L. R., Donovan, C. L., Zimmer-Gembeck, M. J., Bell, H. S., & Ramme, R. A. (2018). The fit beauty ideal: A healthy alternative to thinness or a wolf in sheep's clothing? In *Body Image* (Vol. 25, pp. 23–30). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.005>
- Vall-roqu, H., Andr, A., & Saldana, C. (2020). *The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. January.*