

Dampak Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Makan pada Usia Dewasa Muda: Sebuah *Literature Review*

The Impact of Social Media Exposure on Eating Behaviors Among Young Adults: A
Literature Review

¹Tri Ayu Nila Lestari, ²Nita Fitria

¹²Universitas Padjadjaran, Indonesia

Email : tri22010@mail.unpad.ac.id

Submisi: 20 Mei 2026; Penerimaan: 30 Juli 2026; Publikasi: 10 Agustus 2026

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi menjadikan media sosial sebagai ruang interaksi utama bagi dewasa muda. Namun, fenomena ini membawa risiko paparan konten makanan tidak sehat dan misinformasi kesehatan yang menyebabkan peningkatan prevalensi berat badan berlebih serta gangguan perilaku makan akibat stimulasi digital tanpa filter literasi yang memadai. Kajian literatur ini bertujuan untuk memetakan dampak paparan media sosial terhadap perilaku makan usia dewasa muda melalui kajian literatur. Metode penelitian yang digunakan adalah *scoping literature review* dengan pencarian sistematis pada basis data PubMed, EBSCOHost, dan Scopus menggunakan kerangka *Population, Concept, Context* (PCC) serta pendekatan PRISMA-ScR. Artikel yang dipilih terbit dalam rentang tahun 2022 hingga 2026, bersifat *open access*, berbahasa Inggris, dan berfokus pada individu usia 18 hingga 25 tahun, sehingga dihasilkan 16 artikel yang layak dianalisis. Hasil telaah menunjukkan bahwa paparan media sosial berdampak pada empat kategori perilaku makan, yaitu perubahan pola makan harian, munculnya perilaku restriktif, perilaku tidak terkontrol, dan peningkatan perilaku makan emosional. Kesimpulan kajian literatur ini adalah perawat perlu melatih literasi gizi digital agar dewasa muda mampu menyaring informasi secara mandiri dan terhindar dari gangguan perilaku makan di masa depan.

Kata kunci : media sosial, perilaku makan, usia dewasa muda

Abstract

The development of information technology has made social media a primary space for interaction among young adults. However, this phenomenon carries the risk of exposure to unhealthy food content and health misinformation, contributing to an increased prevalence of overweight and eating disorders as a result of digital stimulation without adequate literacy filters. This literature review aims to map the impact of social media exposure on the eating behavior of young adults. The research method used was a *scoping literature review* with a systematic search in the PubMed, EBSCOHost, and Scopus databases using the *Population, Concept, Context* (PCC) framework and the PRISMA-ScR approach. The selected articles were published between 2022 and 2026, were open access, written in English, and focused on individuals aged 18 to 25 years, resulting in 16 articles suitable for analysis. The review findings indicate that social media exposure affects four categories of eating behavior: changes in daily dietary patterns, the emergence of restrictive behaviors, uncontrolled eating behaviors, and an increase in emotional eating. In conclusion, nurses need to promote digital nutrition literacy so that young adults can independently filter information and avoid developing eating disorders in the future.

Keywords: *eating behavior, social media, young adults.*

Pendahuluan

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi mengalami peningkatan yang sangat pesat (Wiryany *et al.*, 2022). Media sosial menjadi salah satu transformasi yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Yu *et al.*, 2026). Laporan survei tahun 2025 oleh “We Are Social” menunjukkan bahwa sebanyak 143 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, dengan 126 juta di antaranya berusia 18 tahun ke atas (We Are Social, 2025). Angka tersebut mencerminkan sebagian besar populasi secara rutin terpapar berbagai konten digital dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menjadikan media sosial sebagai ruang interaksi dan sumber informasi utama yang membentuk lingkungan sosial masyarakat (Paul & Headley-Johnson, 2025).

Paparan media sosial tidak hanya terbatas pada interaksi sosial, tetapi juga mencakup konten promosi makanan viral yang mayoritas berkalori tinggi dengan nilai gizi yang rendah (van der Bend *et al.*, 2022). Kemunculan konten tersebut merupakan bagian dari strategi pemasaran yang terintegrasi dalam hiburan digital melalui *influencer* atau promosi produk (Amson *et al.*, 2023). Selain itu, algoritma rekomendasi dari *platform* digital turut memperkuat intensitas paparan dan ketergantungan psikologis penggunaannya yang sulit dihindari (Cheikh Ismail *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memengaruhi perilaku seseorang terhadap kesehatan (Sharif *et al.*, 2021; Mohsenpour *et al.*, 2023). Paparan terhadap informasi kesehatan yang belum terbukti secara ilmiah dan iklan di media sosial terbukti memicu perubahan perilaku makan menjadi tidak sehat (Mohsenpour *et al.*, 2023). Secara spesifik, paparan terhadap konten makanan di media sosial dikaitkan dengan *food craving* dan kecenderungan impulsif pada usia dewasa muda (Filippone *et al.*, 2022).

WHO memperingatkan bahwa informasi yang keliru di media sosial berkontribusi pada tingginya penyakit tidak menular, seperti obesitas dan diabetes tipe 2 terutama kalangan anak muda (Quispe *et al.*, 2025). Kelompok dewasa muda merupakan masa periode transisi yang krusial ditandai dengan perubahan frekuensi dan pola penggunaan media sosial. Fase ini menekankan bahwa adaptasi mandiri dapat menjadi tantangan menuju ketergantungan digital (Xiong *et al.*, 2025). Kondisi tersebut berisiko menimbulkan “*digital overdose*” yang merusak kontrol diri (Ibrahim *et al.*, 2025). Penelitian Ibrahim *et al.* (2025) menemukan bahwa sebanyak 95,3% mahasiswa mengandalkan media sosial dalam menentukan pilihan makanan. Ketergantungan tersebut diperparah oleh durasi paparan layar yang melampaui batas wajar dengan rata-rata penggunaan harian pada kelompok dewasa muda tercatat mencapai 4,76 jam (Günes & Demirer, 2025).

Paparan yang melebihi tiga jam sehari terbukti meningkatkan risiko gangguan perilaku makan secara signifikan hingga tiga kali lipat (Öztürk Özkan *et al.*, 2025). Intensitas penggunaan tersebut menyebabkan krisis literasi gizi digital karena individu sering menyamakan popularitas konten dengan kebenaran kualitas nutrisi (Tricas-Vidal *et al.*, 2022). Persepsi yang keliru ini sangat berisiko karena hasil penelitian menunjukkan bahwa 87,3% akun selebriti populer menampilkan konten makanan dengan profil gizi yang tidak sehat (Turnwald *et al.*, 2022). Siklus paparan digital tanpa filter tersebut pada akhirnya bermanifestasi pada konsekuensi fisik nyata berupa prevalensi berat badan berlebih dan obesitas sebesar 56,9% dengan rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) mencapai $28,86 \pm 5,73 \text{ kg/m}^2$ (Ibrahim *et al.*, 2025).

Meskipun korelasi antara paparan media sosial dan peningkatan risiko kesehatan fisik telah banyak diteliti,

sintesis literatur yang secara spesifik membahas berbagai dimensi perubahan perilaku makan pada populasi dewasa muda masih terbatas. Pengetahuan ini sangat penting bagi profesi keperawatan agar edukasi kesehatan yang diberikan tetap relevan dengan kebiasaan pasien di era digital saat ini. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur untuk memetakan dampak paparan media sosial terhadap perilaku makan di usia dewasa muda.

Metode Penelitian

Penulisan artikel ini menggunakan desain *scoping literature review* untuk menggambarkan berbagai temuan ilmiah mengenai berbagai dampak paparan penggunaan media sosial terhadap perilaku makan pada usia dewasa muda. *Database* yang digunakan dalam artikel ini, yaitu PubMed, EBSCOHost, dan Scopus. Proses pencarian dan seleksi literatur dilakukan berdasarkan kerangka *Population, Concept, Context* (PCC) dengan bantuan operator Boolean menggunakan bahasa inggris.

P: *young adults* OR *early adulthood* OR *emerging adults* OR *university students* OR *college students* OR *undergraduate students*

C: *social media* OR *online platform* OR *digital media* OR *social*

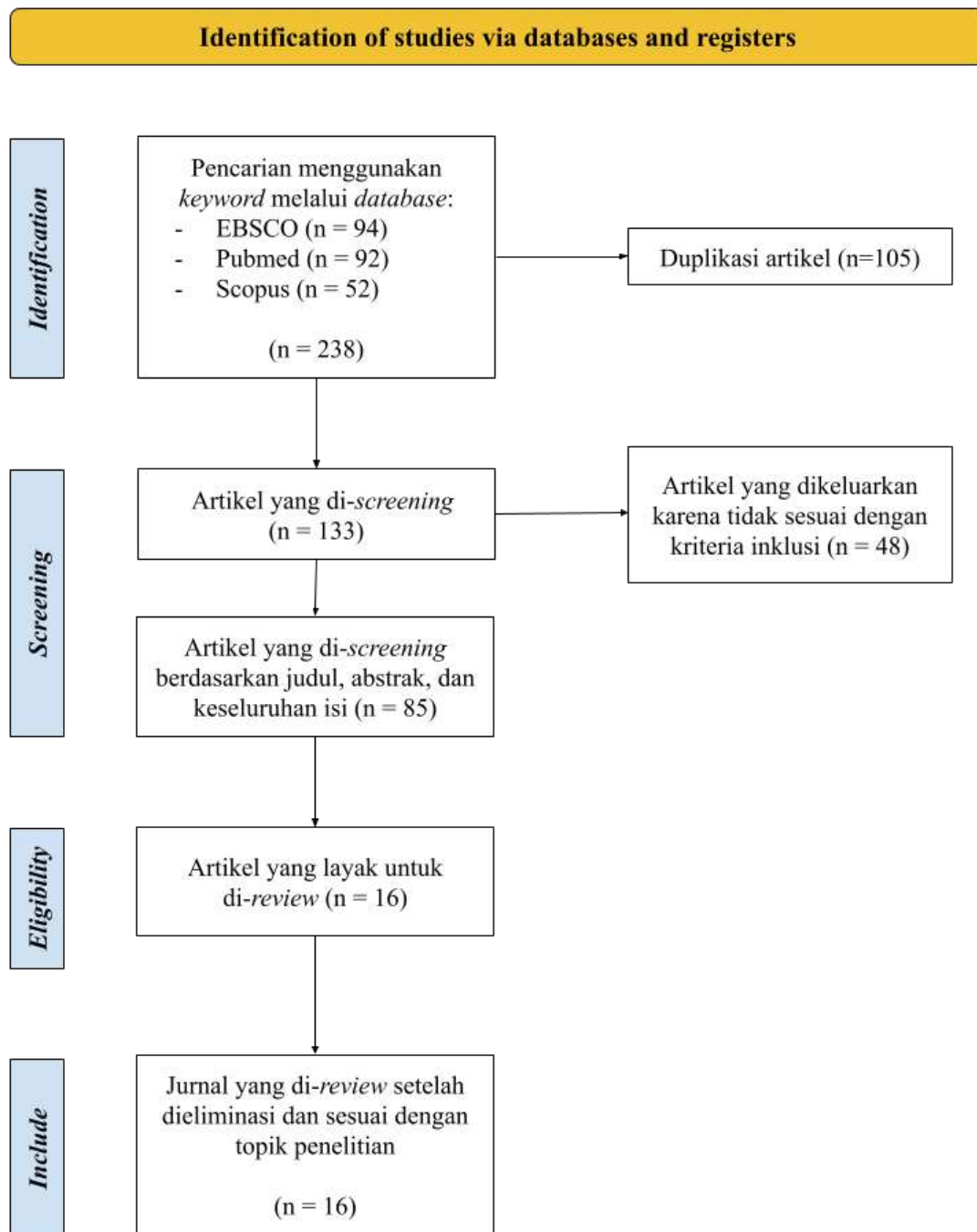
network OR *tiktok* OR *instagram*

C: *eating behavior* OR *feeding behavior* OR *dietary habits* OR *food habits* OR *eating habits*

Penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) melalui 4 tahapan, yaitu identifikasi (*identification*), screening (*skrining*), kelayakan (*eligibility*), dan hasil yang diterima (*included*). Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan, meliputi tahun terbit artikel 2022-2026, artikel *open access full text*, populasi penelitian dewasa muda atau mahasiswa usia 18-25 tahun, artikel berbahasa inggris, dan berfokus pada penggunaan media sosial pada dewasa muda atau mahasiswa terhadap perilaku makan. Kriteria eksklusi dalam artikel ini, yaitu artikel dengan desain *review*.

Dalam pencarian artikel didapatkan sejumlah 238 artikel. Setelah itu, dilanjutkan tahap duplikasi artikel sehingga didapatkan 133 artikel. Selanjutnya, artikel melalui proses skrining kesesuaian judul dan abstrak dengan tujuan penelitian studi ini, terdapat 16 artikel yang layak dianalisis sebagai bahan *scoping review*.

Gambar 1. Strategi Pencarian Literature



Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil seleksi literatur, terpilih 16 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan dampak paparan media sosial terhadap perilaku makan dewasa muda. Seluruh artikel tersebut diterbitkan tahun 2022–2026. Studi ini melibatkan artikel dari berbagai negara, Turki (6), Arab Saudi (2), Amerika Serikat (2), India (1), Peru (1), Algeria (1), Israel (1), Selandia Baru (1), dan Prancis (1). Berikut merupakan ringkasan hasil temuan seluruh artikel.

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

Penulis	Desain	Sampel	Hasil
(Zafar <i>et al.</i> , 2026)	Studi <i>cross-sectional, stratified cluster sampling</i> . Instrumen: skala penggunaan media sosial dan EAT-26.	509 mahasiswa kesehatan Universitas Hail, Arab Saudi.	Durasi penggunaan media sosial 1–3 jam/hari meningkatkan risiko gangguan perilaku makan sebesar 2,31 kali lipat, sedangkan penggunaan >3 jam/hari meningkatkan risiko hingga 5,31 kali lipat. Selain itu, komponen gangguan makan yang paling dominan adalah perilaku diet restriktif.
(Nandwani <i>et al.</i> , 2025)	Studi <i>cross-sectional, convenience sampling</i> . Instrumen: <i>self reported questionnaire</i> dan VAS.	314 mahasiswa di Gujarat, India.	Paparan iklan makanan media sosial memicu pembelian impulsif melalui lapar hedonis dan berkorelasi signifikan terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Gen Z. Kelompok IMT tinggi memiliki risiko konsumtif 2,09 kali lebih besar daripada kelompok berat badan normal.
(Ceylan, 2025)	Studi <i>cross-sectional, non-probability convenience sampling</i> . Instrumen: SMAS-AF & PFS.	930 mahasiswa di Turki.	Adiksi media sosial memperkuat lapar hedonis dan <i>emotional eating</i> . Melalui aktivasi sistem regulasi kesenangan otak, paparan konten visual secara intens menggeser motivasi makan dari kebutuhan nutrisi biologis menjadi upaya pemenuhan psikologis sementara.
(Quispe <i>et al.</i> , 2025)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: <i>social networks and eating habits</i> .	311 mahasiswa di Peru.	Interaksi digital mendorong normalisasi perilaku makan tertentu, memengaruhi keputusan pembelian, hingga mendorong adopsi diet ekstrem. Frekuensi penggunaan media sosial tanpa tujuan reflektif meningkatkan kerentanan terhadap misinformasi gizi dan tren kesehatan.
(Öztürk Özkan <i>et al.</i> , 2025)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: SMAS-AF, <i>Body Image Scale, Three-Factor Eating Scale</i> , dan <i>Emotional Eating Scale</i> .	201 dewasa muda di Turki.	Durasi penggunaan media sosial ≥ 3 jam/hari meningkatkan risiko makan emosional sebesar 3,355 kali lipat. Selain itu, tingkat adiksi media sosial yang tinggi dan ketidakpuasan citra tubuh berkorelasi erat dengan peningkatan skor perilaku makan tidak terkontrol serta pembatasan kognitif (<i>cognitive restraint</i>).
(Tebbani <i>et al.</i> , 2025)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: kuesioner pengguna media sosial, pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur serta pengukuran antropometri.	400 mahasiswa di Algeria.	Penggunaan media sosial ≥ 4 jam/hari berkorelasi kuat dengan ketidakteraturan jadwal makan, kebiasaan melewatkan sarapan, serta peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan <i>junk food</i> . Selain itu, intensitas penggunaan yang tinggi dapat memperpendek durasi tidur mahasiswa.
(Bawazeer <i>et al.</i> ,	Studi <i>cross-sectional</i> berbasis survei.	401 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan 51,9% mahasiswa menggunakan media sosial >4 jam/hari sebagai

2025)	Instrumen: kuesioner perilaku penggunaan media sosial diukur berdasarkan durasi, jenis <i>platform</i> , dan motivasi penggunaan.	di Riyadh, Arab Saudi.	sumber utama informasi nutrisi. Durasi penggunaan tinggi tanpa literasi kesehatan yang tepat berisiko memicu perilaku makan tidak sehat.
(Güneş & Demirer, 2025)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: informasi penggunaan media sosial, EAT-26, dan IPAQ-SF.	562 mahasiswa di Turki.	Penggunaan media sosial 4,76 jam/hari berkorelasi positif dengan perilaku sedenter serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Sebanyak 36,5% mahasiswa berisiko mengalami gangguan perilaku makan berkaitan dengan paparan konten visual pada <i>platform</i> digital.
(Dopelt & Houminer-Klepar, 2025)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: <i>Social Media Usage</i> dan EAT-26.	580 mahasiswa Ashkelon, Israel.	Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan peningkatan gejala gangguan makan. Kepuasan tubuh terbukti menjadi mediator utama yang menghubungkan paparan konten visual dengan perilaku makan menyimpang, termasuk kebiasaan melewatkan waktu makan.
(Martin & Malik, 2025)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: adaptasi dari <i>Sick, Control, One, Fat, Food</i> (SCOFF).	360 mahasiswa di California Selatan.	Sebanyak 60% responden termotivasi oleh konten digital untuk mengadopsi kebiasaan sehat. Terdapat korelasi positif antara mengikuti akun nutrisi dengan munculnya perasaan tertekan untuk mengubah penampilan serta kecenderungan mencoba tren diet baru. Akan tetapi, frekuensi paparan konten <i>influencer</i> memiliki pengaruh lebih kuat.
(Malloy <i>et al.</i> , 2024)	Studi <i>mixed-methods</i> . Instrumen: <i>Body Image Disturbance Questionnaire</i> (BIDQ), <i>Australian Recommended Food Scores</i> (ARFS), <i>Three-Factor Eating Questionnaire</i> (TFEQ-R18), dan <i>Social Influence Questionnaire</i> (SIQ).	Wanita muda (n=19 untuk kualitatif; n=50 untuk kuantitatif) di Selandia Baru.	Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antara durasi media sosial dengan tingkat gangguan citra tubuh. Paparan tersebut diasosiasikan dengan perbandingan diri yang tidak sehat sehingga menimbulkan ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Meski ditemukan perilaku makan tak terkontrol (45%) dan makan emosional (36,5%), paparan tersebut tidak berhubungan langsung dengan perilaku makan atau kualitas diet individu.
(Dumlu Bilgin <i>et al.</i> , 2024)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: <i>Scale of Effects of Social Media on Eating Behavior</i> (SESMEB) dan <i>Power of Food Scale</i> (PFS).	860 mahasiswa di Turki.	Lebih dari setengahnya menjawab bahwa media sosial memengaruhi perilaku makan (60,2%), visual di media sosial memengaruhi pilihan makanan (78,1%), dan mereka mengikuti resep yang dilihat di media sosial (85,6%). Temuan lainnya, adanya hubungan positif antara pengaruh media sosial dengan tingkat lapar hedonis (<i>hedonic hunger</i>).
(Sanzari <i>et al.</i> , 2023)	Studi kohort. Instrumen: media use, <i>Body Appreciation Scale</i>	Mahasiswa di tahun 2015 dan 2022 di	Temuan utama mengungkapkan bahwa jenis konten memiliki hubungan yang kuat daripada durasi media sosial atau jumlah <i>platform</i> yang digunakan. Secara spesifik, paparan terhadap

	(BAS) dan <i>Fear of Negative Appearance Evaluation Scale</i> (FNAES).	USA.		konten penurunan berat badan dikaitkan dengan apresiasi tubuh yang lebih rendah, ketakutan yang lebih besar terhadap evaluasi penampilan negatif, serta frekuensi makan berlebihan (<i>binge eating</i>) yang lebih tinggi.
(Akdeniz et al., 2022)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: <i>Social Media Addiction Scale</i> (SMAS) dan <i>Emotional Eating Scale</i> (EAS).	301 mahasiswa di Universitas Kocaeli, Turki.		Adanya hubungan positif dan signifikan antara kecanduan media sosial dan perilaku makan emosional pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan level adiksi terhadap media sosial berbanding lurus dengan peningkatan sikap makan emosional.
(Filippone et al., 2022)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: <i>Barratt Impulsiveness Scale</i> (BIS), <i>Three-Factor Eating Questionnaire</i> (T-FEQ), dan <i>Food Cravings Questionnaire</i> (FCQ).	103 dewasa muda di Prancis.		Adanya korelasi positif antara durasi paparan media sosial yang rata-rata penggunaannya 136,07 menit/hari dengan skor <i>food craving</i> . Hubungan ini dimediasi oleh impulsivitas kognitif dalam model mediasi serial yang berujung pada perilaku makan bermasalah berupa pembatasan kognitif (<i>cognitive restraint</i>).
(Ayyildiz & Sahin, 2022)	Studi <i>cross-sectional</i> . Instrumen: <i>SSMUM</i> , <i>SMAS-SF</i> , <i>DEBQ</i> , <i>SCOFF Eating Disorders Scale</i> dan <i>Life Assessment Scale</i> .	1.411 mahasiswa di Turki.		Berat badan dan IMT kelompok kecanduan media sosial secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok yang non-adiksi dan adiksi rendah. Selain itu, kecanduan media sosial dan durasi penggunaan berhubungan positif secara signifikan dengan perilaku makan emosional dan makan eksternal.

Telaah 16 artikel menunjukkan bahwa paparan media sosial pada dewasa muda menjadi empat kategori, perubahan pola makan sehari-hari, perilaku restriktif, perilaku tidak terkontrol, dan perilaku makan emosional.

Perubahan Pola Makan Sehari-hari

Paparan media sosial terbukti mengubah rutinitas makan sehari-hari dalam berbagai aspek. Salah satu dampak yang paling sering dilaporkan pada penelitian sebelumnya adalah ketidakteraturan jadwal makan. Studi oleh Tebbani et al. (2025), Dopelt dan Houminer-Klepar (2025), serta Quispe et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens menyebabkan kebiasaan melewatkan waktu makan dan terganggunya prioritas untuk makan tepat waktu. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ismail et al. (2024) yang menemukan

bahwa paparan media sosial pada dewasa muda memiliki dampak negatif dalam berbagai aspek. Paparan media sosial lebih tinggi cenderung tidak mengonsumsi sarapan secara rutin serta memiliki durasi *screen time* hiburan yang lebih lama. Hasil tersebut memperkuat asumsi bahwa intensitas paparan media sosial berkaitan dengan terganggunya keteraturan waktu makan dan prioritas terhadap konsumsi makanan sehari-hari.

Artikel lainnya membahas mengenai perubahan jenis makanan yang dikonsumsi. Penelitian oleh Tebbani et al. (2025) mencatat peningkatan konsumsi *junk food* pada pengguna media sosial dengan durasi tinggi, sementara Dumlu Bilgin et al. (2024) melaporkan bahwa 78,1% mahasiswa mengaku visual makanan di media sosial memengaruhi pilihan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Nandwani et al. (2025) bahwa paparan iklan makanan berkaitan dengan

keputusan pembelian spontan yang umumnya mengarah pada produk tidak sehat. Kondisi ini diperparah oleh temuan Evans *et al.* (2025) bahwa mayoritas pembuat konten kesehatan (55,3%) adalah orang awam tanpa kualifikasi formal yang sebagian konten iklan atau promosi produk. Selain itu, kecenderungan mengikuti tren diet meningkat, sebagaimana Quispe *et al.* (2025) melaporkan normalisasi diet ekstrem tanpa bukti ilmiah, Martin dan Malik (2025) membahas pengaruh konten *influencer* terhadap dorongan mencoba diet baru, serta Bawazeer *et al.* (2024) mengungkap rendahnya kualitas diet meskipun tersedia beragam informasi nutrisi di media sosial.

Berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang membahas efek negatif media sosial terhadap penurunan kualitas diet, penelitian Martin dan Malik (2025) menemukan lebih dari setengah responden termotivasi mengadopsi kebiasaan sehat setelah melihat konten di media digital. Temuan tersebut diperkuat dengan penelitian eksperimental Kilb *et al.* (2023) yang membuktikan bahwa keterlibatan mengunggah asupan nutrisi secara aktif di media sosial meningkatkan niat makan sehat melalui penguatan dukungan sosial dan komitmen tujuan. Namun, dampak tersebut bersifat sementara sehingga memerlukan konsistensi interaksi harian agar perubahan perilaku dapat berlangsung jangka panjang. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Ayhan *et al.* (2025) menyoroti efektivitas Instagram sebagai penyedia resep sehat untuk meningkatkan asupan nutrisi, sementara Çakır dan Fırat (2026) menegaskan bahwa manfaat tersebut hanya optimal bila didukung oleh literasi diet pengguna. Dengan demikian, media sosial hanya sebagai sarana yang dampaknya sangat ditentukan oleh kualitas interaksi, tingkat literasi, dan pengelolaan durasi penggunaan, serta konsistensi individu dalam mengontrol perilaku makannya.

Perilaku Restriktif

Dampak lain yang cukup serius pada populasi dewasa muda, yaitu kecenderungan membatasi makan secara berlebihan. Studi oleh Zafar *et al.* (2026) menyatakan bahwa perilaku diet restriktif menjadi komponen gangguan makan paling dominan pada mahasiswa pengguna media sosial. Temuan lainnya oleh Öztürk Özkan *et al.* (2025) menjelaskan bahwa individu yang kecanduan media sosial dan mengalami gejala *emotional eating* memiliki skor *cognitive restraint* yang lebih tinggi secara signifikan. Hal ini diperkuat oleh Filippone *et al.* (2022) bahwa pembatasan makan justru menjadi mediator antara impulsivitas kognitif dan *food craving*. Secara spesifik, artikel Çakır dan Fırat (2026) menjelaskan bahwa paparan citra tubuh yang ideal terus menerus di media sosial berkontribusi pada internalisasi standar kecantikan yang mendorong munculnya perilaku restriktif atas ketidakpuasan tubuh. Temuan ini selaras dengan literatur yang menjelaskan bahwa pembatasan makan bersifat kaku dan ekstrem dinilai kurang adaptif dibandingkan kontrol makan yang fleksibel (Manasse *et al.*, 2023). Dapat diartikan, restriksi berlebihan berpotensi meningkatkan intensitas hasrat makan sehingga dalam konteks paparan media sosial dapat terbentuk siklus timbal balik antara restriksi dan kehilangan kontrol.

Perilaku Tidak Terkontrol

Aspek lain yang teridentifikasi adalah perilaku makan tidak terkontrol. Hasil kajian oleh Malloy *et al.* (2024), Sanzari *et al.* (2023), dan Filippone *et al.* (2022) mengindikasikan adanya kaitan antara paparan media sosial dan perilaku makan tidak terkontrol. Hal ini diperkuat oleh penelitian Mallick *et al.* (2025) bahwa penggunaan media sosial berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan perilaku makan, termasuk gejala kehilangan kendali makan. Secara keseluruhan, menggambarkan timbulnya gejala kehilangan kendali saat makan,

frekuensi *binge eating* yang lebih tinggi, serta meningkatnya *food craving* yang dimediasi oleh aktivasi sistem *reward* otak pada individu rentan dengan impulsivitas kognitif tinggi. Namun, studi oleh Gunes dan Demirer (2025) tidak menemukan korelasi signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan skor gangguan perilaku makan, meskipun rata-rata durasi penggunaan partisipan tinggi (4,76 jam/hari) dan 36,5% responden berisiko mengalami gangguan perilaku makan. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara media sosial dan perilaku makan tidak terkontrol diduga tidak bersifat linear dan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti jenis konten yang dikonsumsi atau tingkat literasi media. Sejalan dengan hal tersebut, Çakır dan Fırat (2026) menambahkan bahwa literasi diet sehat bertindak sebagai faktor pelindung untuk memperkuat kendali makan pengguna terhadap dampak negatif adiksi media sosial.

Bentuk lain dari perilaku tidak terkontrol adalah pembelian dan konsumsi makanan secara impulsif. Temuan Ares *et al.* (2025) menunjukkan bahwa hampir 90% individu terpapar iklan makanan di media digital, dengan ingatan tertinggi pada kategori makanan cepat saji (80,7%) dan minuman ringan (72,0%) yang secara signifikan memprediksi frekuensi konsumsi produk *ultra-processed* yang lebih tinggi. Studi lainnya oleh Nandwani *et al.* (2025) menemukan bahwa paparan iklan makanan siap saji serta aplikasi layanan antar berkorelasi signifikan dengan keputusan membeli makanan secara impulsif tanpa perencanaan. Hal ini didukung oleh Ayyildiz dan Sahin (2022) serta Mohsenpour *et al.* (2023) bahwa penggunaan media sosial secara intens berasosiasi dengan peningkatan *external eating* sebagai respon stimulus visual dari lingkungan. Perilaku ini berbeda dengan *binge eating* dalam hal kuantitas, tetapi memiliki kesamaan dalam aspek hilangnya kendali (*loss of control*). Berbagai temuan tersebut mengonfirmasi bahwa paparan

media sosial menciptakan lingkungan digital yang mengakibatkan kegagalan regulasi diri pada dewasa muda. Oleh karena itu penguatan literasi diet digital merupakan instrumen yang cocok dalam mengubah peran media sosial menjadi sarana informasi kesehatan yang kredibel untuk mendukung pemilihan makanan yang lebih rasional.

Perilaku Makan Emosional

Perubahan mendasar lainnya adalah bergesernya motivasi makan, dari sekadar mengatasi lapar fisik menjadi respons terhadap kondisi emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial berperan signifikan dalam membentuk perilaku makan emosional pada dewasa muda. Studi oleh Öztürk Özkan *et al.* (2025) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial tiga jam atau lebih per hari meningkatkan risiko *emotional eating* hingga 3,355 kali lipat. Penelitian yang sejalan oleh Ayyildiz dan Sahin (2022) serta Seslikaya dan Arslan (2023) juga mengkonfirmasi hubungan positif antara kecanduan media sosial dengan perilaku *emotional eating* pada kelompok dewasa muda. Temuan diperkuat oleh Akdeniz *et al.* (2022) yang memperlihatkan bahwa kecanduan media sosial menjelaskan 13,4% variasi perilaku makan emosional. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap media sosial, semakin besar kecenderungannya untuk makan saat mengalami emosi negatif.

Penelitian oleh Dumlu Bilgin *et al.* (2024) melaporkan bahwa 85,6% mahasiswa mengikuti resep atau ide makanan dari media sosial. Paparan konten ini dapat memicu perilaku makan emosional akibat melihat makanan atau resep dapat menimbulkan dorongan psikologis untuk makan sebagai respons terhadap stres, kebosanan, atau emosi negatif. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi sumber stres melalui *cyberbullying*, kekhawatiran akan ketinggalan tren, atau tekanan sosial,

yang kemudian dilampiaskan melalui makan (Ceylan, 2025). Selain itu, paparan visual yang intens dapat menggeser motivasi makan dari pemenuhan kebutuhan fisiologis menjadi pemenuhan psikologis sementara, termasuk munculnya lapar hedonis, yaitu keinginan makan untuk kenikmatan sensori. Berbagai artikel tersebut memperlihatkan bahwa stimulasi digital mampu mendominasi kontrol perilaku dewasa muda hingga mengabaikan sinyal biologis tubuh demi kepuasan emosional sesaat.

Dari perspektif keperawatan, berbagai temuan literatur ini menunjukkan bahwa paparan media sosial berdampak pada perilaku makan dewasa muda melalui interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, stimulasi visual dari konten makanan dan aktivasi sistem *reward* otak dapat meningkatkan *food craving* dan lapar hedonis, berkontribusi pada perilaku makan tidak terkontrol maupun impulsif (Filippone *et al.*, 2022; Mallick *et al.*, 2025). Dari sisi psikologis, media sosial dapat memicu stres dan tekanan emosional yang mendorong munculnya makan emosional maupun perilaku restriktif yang maladaptif (Akdeniz *et al.*, 2022; Öztürk Özkan *et al.*, 2025). Sementara itu, dimensi sosial tercermin melalui norma kelompok dan pengaruh *influencer* dalam membentuk persepsi makanan “ideal” (Dumlu Bilgin *et al.*, 2024; Quispe *et al.*, 2025). Kombinasi ketiga faktor ini menjelaskan mengapa paparan media sosial tidak hanya memengaruhi pilihan makanan dan jadwal makan, tetapi juga menciptakan pola makan yang kompleks dan rentan terhadap maladaptasi. Oleh karena itu, intervensi keperawatan perlu difokuskan pada penguatan literasi diet digital guna membangun kontrol diri individu dalam memfilter informasi kesehatan secara mandiri.

Kesimpulan dan Saran

Paparan media sosial memberikan pengaruh kompleks terhadap perubahan

perilaku makan pada dewasa muda. Fenomena ini mengakibatkan kegagalan regulasi diri yang menggeser kontrol individu dari pemenuhan kebutuhan fisiologis menuju dorongan psikososial tidak terencana. Oleh karena itu, penguatan literasi diet sehat menjadi faktor pelindung utama untuk menjaga stabilitas perilaku makan serta mencegah dampak buruk dari standar citra tubuh di era digital.

Keterbatasan desain *cross-sectional* pada mayoritas studi saat ini menuntut adanya penelitian longitudinal agar memastikan hubungan kausalitas antara paparan media sosial dan perubahan perilaku makan pada dewasa muda. Selain itu, diperlukan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas program literasi diet digital sebagai intervensi dalam memitigasi dampak negatif tersebut. Di sisi lain, perawat perlu mengambil peran strategis melalui edukasi dan konseling yang terfokus pada penguatan mekanisme koping adaptif dalam mencegah risiko pola makan tidak sehat akibat stimulasi digital yang intens. Perawat juga dapat menginisiasi komunitas dukungan daring yang positif guna memperkuat efikasi diri dalam mempertahankan pola makan sehat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam memberikan arahan dan dukungan saat penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus, penulis sampaikan kepada Universitas Padjadjaran yang telah memfasilitasi layanan perpustakaan dan akses *database* sebagai penunjang utama kelancaran studi.

Referensi

Amson, A. *et al.* (2023) “Adolescent exposure to food and beverage marketing on social media by gender: a pilot study,” *Public Health Nutrition*, 26(1), pp. 33–45. Available at:

- <https://doi.org/10.1017/S1368980022002312>.
- Akdeniz, H. *et al.* (2022) “An investigation into the relationship between social media addiction and emotional eating behaviour of university students,” *Progress in Nutrition*, 24(2). Available at: <https://doi.org/10.23751/pn.v24i4.13628>.
- Ares, G. *et al.* (2025) “Associations between exposure to digital food marketing and food consumption in adolescence: a cross-sectional study in an emerging country,” *BMC Public Health*, 25(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24443-z>.
- Ayhan, B. *et al.* (2025) “Can social media be a threat or an opportunity to public health via the impacts on diet quality?,” *Frontiers in Public Health*, 13. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1679178>.
- Ayyıldız, F. dan Şahin, G. (2022) “Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period,” *British Food Journal*, 124(9), pp. 2980–2992. Available at: <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>.
- Bawazeer, N.M. *et al.* (2025) “Examining the Association between Social Media Use and Dietary Habits among College Students in Riyadh, Saudi Arabia,” *Journal of Community Health*, 50(2), pp. 244–251. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10900-024-01414-w>.
- Çakır, M.A. dan Fırat, S. (2026) “Eating behaviors in the digital age: the role of social media and healthy diet literacy,” *Eating and Weight Disorders*, 31(1). Available at: <https://doi.org/10.1007/s40519-025-01808-2>.
- Ceylan, J.A. (2025) “The moderating effects of gender and emotional eating on the relationship between social media addiction and hedonic hunger in university students,” *Scientific Reports*, 15(1). Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11668-6>.
- Cheikh Ismail, L. *et al.* (2024) “The association of social media with dietary behaviors among adults in the United Arab Emirates,” *Heliyon*, 10(15). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35574>.
- Dopelt, K. dan Houminer-Klepar, N. (2025) “The Impact of Social Media on Disordered Eating: Insights from Israel,” *Nutrients*, 17(1). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu17010180>.
- Dumlu Bilgin, G. *et al.* (2024) “Elucidating the role of social media usage on eating behavior and hedonic hunger in college students: a cross-sectional design,” *Current Psychology*, 43(34), pp. 27613–27622. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06350-5>.
- Evans, S. *et al.* (2025) “Unqualified Advice and Product Promotions: Analysis of Health and Nutrition Content on Social Media Consumed by Young Adults,” *Nutrients*, 18(1). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu18010044>.
- Filippone, L. *et al.* (2022) “The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint,” *Journal of Eating Disorders*, 10(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>.
- Güneş, M. dan Demirer, B. (2025) “The effect of social media use on eating behaviors and physical activity among university students,” *Journal of Public Health (Germany)*, 33(2),

- pp. 281–288. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02025-w>.
- Ibrahim, Ali *et al.* (2025) “The influence of social media food marketing on body mass index among college students: public health and media perspectives,” *Frontiers in Communication*, 10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1525927>.
- Malloy, J.A., Kazenbroot-Phillips, H. and Roy, R. (2024) “Associations Between Body Image, Eating Behaviors, and Diet Quality Among Young Women in New Zealand: The Role of Social Media,” *Nutrients*, 16(20). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu16203517>.
- Manasse, S.M. *et al.* (2023) “Differentiating types of dietary restraint and their momentary relations with loss-of-control eating,” *International Journal of Eating Disorders*, 56(5), pp. 969–977. Available at: <https://doi.org/10.1002/eat.23896>.
- Martin, C. dan Malik, N. (2025) “The relationship between social media use and dietary choices among young adults in Southern California,” *Health Education*, pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1108/HE-07-2025-0121>.
- Mohsenpour, M.A. *et al.* (2023) “Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults,” *Scientific Reports*, 13(1). Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>.
- Nandwani, R. *et al.* (2025) “Social Media Usage and Advertising Food-Related Content: Influence on Dietary Choices of Gen Z,” *Nutrients*, 17(24). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu17243930>.
- Öztürk Özkan, G. *et al.* (2025) “A cross-sectional study to evaluate the relationship between emotional eating, social media use and body perception in young adults,” *European Review of Applied Psychology*, 75(3). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2025.101080>.
- Paul, B. dan Headley-Johnson, S.A. (2025) “The Impact of Social Media on Health Behaviors, a Systematic Review,” *Healthcare (Switzerland)*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare13212763>.
- Quispe, M.A. *et al.* (2025) “Social media and eating habits: A study on the relationship between digital consumption and eating behavior,” *Decision Science Letters*, 14(4), pp. 981–992. Available at: <https://doi.org/10.5267/j.dsl.2025.7.001>.
- Sanzari, C.M. *et al.* (2023) “The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure,” *Eating Behaviors*, 49. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>.
- Tebbani, F. *et al.* (2025) “Impact of social media use on food habits, sleeping duration and weight status of Algerian university students,” *Nutrition Clinique et Metabolisme*, 39(2), pp. 118–124. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2025.02.002>.
- Tricas-Vidal, H.J. *et al.* (2022) “Nutrition-Related Content on Instagram in the United States of America: Analytical Cross-Sectional Study,” *Foods*, 11(2). Available at: <https://doi.org/10.3390/foods11020239>.
- Turnwald, B.P. *et al.* (2022) “Nutritional Analysis of Foods and Beverages

- Posted in Social Media Accounts of Highly Followed Celebrities,” *JAMA Network Open*, 5(1). Available at: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.43087>.
- Xiong, S. *et al.* (2025) “Social Media Use Intensity and Social Media Use Problems in Relation to Interpersonal Adaptation During the Transition to College: An Intensive Longitudinal Study,” *Journal of Youth and Adolescence* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02232-6>.
- van der Bend, D.L.M. *et al.* (2022) “Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: A qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges,” *Appetite*, 168. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105691>.
- We Are Social. (2025) *Digital 2025: The essential guide to the global state of digital - We Are Social Indonesia*. Available at: <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/> (Accessed: March 6, 2026).
- Wiryany, D. *et al.* (2022) “Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Perubahan Sistem Komunikasi Indonesia,” *Jurnal Nomosleca*, Oktober.
- Yu, W. *et al.* (2026) “Social media use and disordered eating in young adults: the protective and risk pathways of physical activity and body image,” *Frontiers in Psychology*, 16. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1699756>.
- Zafar, M. *et al.* (2026) “The association between social media use and attitudes toward nutrition among university students in Saudi Arabia,” *Journal of Education and Health Promotion*, 15(1). Available at: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_371_25.