

**KORELASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Putriy Alvi Vista Revaninda^{1*}, Faridha Nurhayati²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* *Coressponding Author:* putriy.23254@mhs.unesa.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; April 2026
Revised; Mei 2026
Accepted; Juni 2026

Kata Kunci:
Media Sosial;
Gaya Hidup Sehat;
Siswa;
Sekolah Menengah
Pertama.

Abstrak

Penelitian korelasional dengan desain *ex post facto* ini bertujuan mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat pada 292 siswa kelas VIII SMP di Surabaya yang dipilih melalui cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas media sosial dan enam indikator gaya hidup sehat, lalu dianalisis menggunakan uji korelasi gamma. Hasil distribusi menunjukkan mayoritas siswa berada dalam kategori penggunaan media sosial cukup (51,7%) dan gaya hidup sehat baik (52,4%). Uji korelasi gamma membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat siswa dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingginya paparan informasi kesehatan di media sosial berhubungan positif dengan penerapan perilaku hidup sehat siswa. Penelitian ini juga memberikan implikasi bahwa media sosial berpotensi besar untuk dioptimalkan sebagai sarana efektif dalam mendukung promosi dan edukasi gaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital saat ini telah mengubah secara signifikan cara orang mendapatkan dan mengelola informasi (Syahputra et al., 2023). Inovasi dalam teknologi ini telah menghasilkan *smartphone* yang menjadi perangkat semakin canggih dan mudah digunakan oleh semua orang (Sipaayung & Munawaroh, 2025). Dengan adanya *smartphone*, orang bisa dengan cepat mengakses berbagai jenis informasi, termasuk isu-isu mengenai kesehatan dan gaya hidup sehat yang sering dibagikan di platform digital (Wiryaningrum et al., 2022). Kemudahan dalam mengakses informasi ini menjadikan *smartphone* bukan hanya sekadar alat untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sumber utama untuk memperoleh pengetahuan tentang pola makan, olahraga, dan kesehatan mental (Damayanti et al., 2024).

Kondisi ini sangat berpengaruh bagi kaum remaja, karena mereka adalah kelompok yang paling aktif dalam menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuliarmy et al., n.d.). Pada fase remaja, individu biasanya sedang dalam tahap eksplorasi dan cenderung ingin mencoba berbagai hal baru, termasuk mengikuti tren yang mereka lihat di *smartphone* dan media sosial (Sinambela, 2025). Ini menyebabkan remaja lebih sering menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengakses berbagai konten yang menarik bagi mereka (Juanta et al., 2025). Di Indonesia, remaja merupakan kelompok pengguna *smartphone* terbanyak karena kebutuhan mereka akan hiburan, sosialisasi, dan informasi (Sandra Putra et al., 2025). Fakta ini menunjukkan bahwa remaja memiliki ketergantungan yang tinggi pada teknologi, sehingga segala sesuatu yang mereka akses melalui *smartphone* dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup mereka (Made et al., n.d.). Selain masalah kesehatan akibat penggunaan *smartphone*, usia remaja juga mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar, seperti mengikuti pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi (Ulfa, 2021).

Kota Surabaya, sebagai salah satu kota terbesar di Indonesia, memiliki kompleksitas sosial dan budaya yang dapat memengaruhi citra tubuh dan kebiasaan makan para remaja (Hanifah & Melaniani, 2024). Perubahan zaman, dampak media sosial, dan tekanan untuk memiliki penampilan yang sempurna sering kali menjadi penyebab munculnya masalah citra tubuh yang buruk di kalangan remaja di daerah perkotaan. Di samping itu, gaya hidup yang tidak terlalu aktif dan pola makan yang tidak seimbang juga berperan dalam masalah terkait status gizi (Prastia & Pratikto, 2023).

Salah satu penyebab yang dapat memengaruhi kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja adalah pemakaian *smartphone*, meskipun tingkat penggunaannya yang tinggi tidak selalu memiliki efek negatif (Efendi, 2021). Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa *smartphone* juga memberikan manfaat, salah satunya adalah kemampuannya untuk memberikan akses cepat kepada informasi mengenai kesehatan (Athiutama, 2023). Remaja bisa menonton video tentang latihan, membaca saran mengenai nutrisi, mengikuti pendidikan mengenai kesehatan mental, hingga mempelajari cara hidup sehat melalui media sosial atau aplikasi yang berkaitan dengan kesehatan (Rinarito et al., 2022). Informasi yang mereka terima bisa membantu membangun pandangan positif tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mendorong mereka untuk melakukan gaya hidup sehat, seperti lebih sering berolahraga, mengurangi makanan yang tidak sehat, dan meningkatkan kualitas tidur (Hinggu, 2025). Dengan kata lain, penggunaan *smartphone* dapat berfungsi sebagai alat pendidikan yang mendukung perilaku sehat jika digunakan dengan cara yang benar dan terarah (Wulandari et al., 2025).

Meskipun platform media sosial menyediakan berbagai informasi tentang kesehatan, beberapa penelitian mengindikasikan bahwa hal ini belum sepenuhnya mempengaruhi perilaku sehat para remaja (Djurkalem et al., 2024). Mudahnya untuk mencari akses informasi tidak secara otomatis mendorong perubahan dalam perilaku, karena remaja cenderung lebih tertarik pada konten hiburan, gaya hidup konsumtif, dan pengaruh sosial di media sosial daripada materi pendidikan terkait kesehatan (Iismayanti, Sarina, 2025). Selain itu, penggunaan media sosial yang

berlebihan dapat memicu Social Media Disorder (SMD), yaitu gangguan perilaku yang ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan, ketergantungan, dan konflik dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan dan Fear of Missing Out (FoMO), tetapi juga berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, kelelahan, dan menurunnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, SMD menjadi aspek penting dalam memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat pada remaja (Zainita et al., 2025).

Penelitian oleh (Sintya, 2025) juga menemukan bahwa kampanye tentang makanan sehat di media sosial dapat meningkatkan ketertarikan remaja terhadap pola makan yang sehat, namun efek tersebut tidak selalu bertahan lama atau menunjukkan perubahan yang signifikan. Selain itu, tingginya penggunaan media sosial sering kali dihubungkan dengan perilaku konsumtif, stres, serta gangguan dalam pola hidup, yang bertentangan dengan tujuan untuk membentuk gaya hidup sehat (Mario, 2025). Oleh karena itu, adanya jarak antara banyaknya informasi kesehatan yang diakses oleh remaja melalui media sosial dan rendahnya penerapan perilaku hidup sehat adalah alasan penting untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat pada remaja di Indonesia.

Setelah melihat berbagai fenomena ini, penting untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan pola hidup sehat di kalangan remaja untuk mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi kebiasaan hidup mereka. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian tambahan yang menekankan pada cara yang lebih efektif untuk menggunakan media sosial untuk membantu remaja menerapkan gaya hidup sehat. Yang menjadi pembeda yaitu penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada intensitas penggunaan media sosial, sedangkan penelitian ini tidak hanya menyoroti frekuensi penggunaan, tetapi juga mengkaji kualitas konten yang dikonsumsi oleh siswa. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada siswa SMP di Surabaya yang memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang berbeda, sehingga memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami hubungan antara media sosial dan gaya hidup sehat (Palupi, 2026).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain *ex post facto*. Penelitian dilaksanakan di SMP Kartika IV-11 Surabaya pada bulan Oktober 2025. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas VIII, dan melalui teknik cluster random sampling diperoleh sebanyak 292 responden sebagai sampel penelitian. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berbentuk angka sehingga memungkinkan dilakukan pengukuran dan analisis secara statistik. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat pada siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner dari variabel penggunaan media sosial diukur melalui indikator jumlah platform yang digunakan, durasi penggunaan, dan tingkat intensitas penggunaan media sosial.

Sementara itu, variabel gaya hidup sehat diukur berdasarkan enam indikator, yaitu tanggung jawab kesehatan, nutrisi, aktivitas fisik, hubungan interpersonal, pertumbuhan spiritual, manajemen stres, dan gaya hidup sehat secara keseluruhan. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment dan menunjukkan bahwa seluruh 48 butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai r -hitung \geq r -tabel (0,1148). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha, dengan hasil nilai α sebesar 0,692 pada variabel penggunaan media sosial dan 0,954 pada variabel gaya hidup sehat, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen reliabel dan layak digunakan. Instrumen gaya hidup sehat yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari instrumen standar Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) yang telah disesuaikan dengan variabel dan indikator yang diteliti. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik non-parametrik dengan uji korelasi Gamma, mengingat data

yang dianalisis berskala ordinal, untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025, populasi melibatkan sejumlah 292 responden, dari Kelas VIII SMP Kartika IV-11 Surabaya yang memenuhi kriteria untuk dianalisis dalam penelitian ini. Karakteristik lebih rinci dari responden dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut;

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase %
Jenis Kelamin Laki-laki	131	44.9
Jenis Kelamin Perempuan	161	55.1
Total	292	100.0

Berdasarkan karakteristik para responden, penelitian ini melibatkan 292 orang sebagai sampel. Pembagian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 131 laki-laki (44,9%) dan 161 perempuan (55,1%). Dengan demikian, komposisi sampel menunjukkan proporsi responden perempuan yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian, perbandingan ini masih mencerminkan distribusi yang relatif seimbang distribusi yang relatif seimbang, sehingga analisis data tetap dapat merepresentasikan kedua kelompok. Gambaran awal mengenai penggunaan media sosial oleh responden disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut;

Tabel 2. Penggunaan Sosial Media

Kategori	Frekuensi	Persentase
1 Media Sosial	51	17.5%
2 Media Sosial	97	33.2%
3 Media Sosial	124	42.5%
4 Media Sosial	15	5.1%
5 Media Sosial	5	1.7%
Total	292	100.0%

Berdasarkan hasil analisis jumlah platform media sosial yang digunakan oleh responden, yaitu Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, dan Facebook, diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan tiga platform, yaitu sebanyak 124 responden (42,5%). Selanjutnya, 97 responden (33,2%) menggunakan dua platform, sedangkan 51 responden (17,5%) hanya menggunakan satu platform. Penggunaan empat platform tercatat pada 15 responden (5,1%), sedangkan penggunaan lima platform merupakan yang paling sedikit, yaitu sebanyak 5 responden (1,7%). Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden terbiasa mengakses lebih dari satu media sosial, dengan kecenderungan yang kuat terhadap penggunaan tiga platform. Untuk mengetahui berapa lama setiap platform tersebut digunakan setiap harinya, durasinya dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut;

Tabel 3. Durasi Penggunaan

Kategori	Frekuensi	Persentase %
<1 Jam	40	13.7
1-3 Jam	140	47.9
3-5 Jam	79	27.1
> 5 Jam	33	11.3
Total	292	100.0

Berdasarkan hasil analisis durasi penggunaan media sosial, sebagian besar responden berada pada kategori 1-3 jam per hari, dengan jumlah 140 orang (47,9%). Sebanyak 79 responden (27,1%) menggunakan media sosial antara 3-5 jam per hari, sedangkan 40 responden (13,7%) menunjukkan durasi penggunaan kurang dari 1 jam per hari. Adapun responden yang menghabiskan lebih dari 5 jam dalam sehari di media sosial adalah 33 orang (11,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sekitar setengah dari responden menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang sedang, yaitu antara 1 hingga 3 jam per hari. Sebaliknya, kelompok responden dengan penggunaan yang sangat rendah (kurang dari 1 jam) atau sangat tinggi (lebih dari 5 jam) cenderung lebih sedikit. Berdasarkan data tersebut, dapat diperoleh gambaran awal mengenai penggunaan media sosial para responden dalam satu hari. Untuk melihat rincian kategori penggunaan media sosial, bisa melihat pada Tabel 4 sebagai berikut;

Tabel 4. Kategori Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase %
Kurang Sekali	11	3.8
Kurang	90	30.8
Cukup	151	51.7
Tinggi	38	13.0
Sangat Tinggi	2	0.7
Total	292	100.0

Berdasarkan Tabel 4, dalam kategori penggunaan media sosial, mayoritas responden berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 151 orang (51,7%). Sebanyak 90 peserta (30,8%) termasuk dalam kategori kurang, sementara 38 peserta (13,0%) masuk ke dalam kategori tinggi. Kategori kurang sekali diisi oleh 11 peserta (3,8%), sedangkan kategori sangat tinggi mencakup yang paling sedikit, yaitu hanya 2 peserta (0,7%). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tergolong cukup, dengan proporsi yang sangat kecil menunjukkan penggunaan yang ekstrem, baik yang sangat rendah maupun yang sangat tinggi. Setelah memperoleh gambaran mengenai pola penggunaan media sosial tersebut, analisis selanjutnya adalah menilai kondisi gaya hidup sehat para peserta berdasarkan berbagai indikator, yang ditampilkan pada Tabel 5 sebagai berikut;

Tabel 5. Kategori Gaya Hidup Sehat

Indikator Gaya Hidup Sehat	Kategori	Jumlah	Persentase %
<i>Health Responbility (Tanggung Jawab Kesehatan)</i>	Sangat Kurang	8	2.7
	Kurang	38	13.0
	Cukup	103	35.3
	Baik	116	39.7
	Sangat Baik	27	9.2
	Total	292	100.0
<i>Nutrition (Nutrisi)</i>	Sangat Kurang	10	3.4
	Kurang	27	9.2
	Cukup	101	34.6
	Baik	114	39.0
	Sangat Baik	40	13.7
	Total	292	100.0
<i>Physical Activity (Aktifitas Fisik)</i>	Sangat Kurang	10	3.4
	Kurang	37	12.7
	Cukup	88	30.1
	Baik	98	33.6
	Sangat Baik	59	20.2
	Total	292	100.0
<i>Interpersonal Relations (Hubungan Interpersonal)</i>	Sangat Kurang	9	3.1
	Kurang	18	6.2
	Cukup	66	22.6
	Baik	122	41.8
	Sangat Baik	77	26.4
	Total	292	100.0
<i>Spiritua lGrowth (Pertumbuhan Spiritual)</i>	Sangat Kurang	6	2.1
	Kurang	5	1.7
	Cukup	28	9.6
	Baik	100	34.2
	Sangat Baik	153	52.4
	Total	100.0	100.0
<i>Stress Management (Manajemen Stress)</i>	Sangat Kurang	4	1.4
	Kurang	15	5.1
	Cukup	69	23.6
	Baik	132	45.2
	Sangat Baik	72	24.7
	Total	292	100.0
<i>Healthy Life Style (Gaya Hidup Sehat)</i>	Sangat Kurang	5	1.7
	Kurang	13	4.5
	Cukup	87	29.8
	Baik	153	52.4
	Sangat Baik	34	11.6
	Total	292	100.0

Berdasarkan analisis terhadap indikator gaya hidup sehat, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori positif. Pada indikator Tanggung Jawab Kesehatan, kategori baik menjadi merupakan yang paling dominan dengan jumlah 116 responden (39.7%). Indikator gizi juga menunjukkan dominasi kategori baik dengan 114 responden (39.0%). Pada indikator Aktivitas Fisik, kategori baik menjadi yang paling banyak dengan 98 responden (33.6%). Pola serupa juga terlihat pada indikator hubungan interpersonal, di mana kategori baik mendominasi dengan 122 responden (41.8%). Pada Indikator Pertumbuhan Spiritual, kategori sangat baik menunjukkan proporsi tertinggi dengan 153 responden (52.4%). Sementara itu, pada indikator manajemen Stres didominasi oleh kategori baik dengan 132 responden (45.2%). Sementara itu, pada indikator Gaya Hidup Sehat secara keseluruhan, menunjukkan kategori baik dengan nilai 153 responden (52.4%). Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki pola hidup sehat yang baik, terutama dalam hal Pertumbuhan Spiritual secara keseluruhan. Untuk memahami bagaimana variabel-variabel ini berhubungan dengan penggunaan media sosial, hasil analisis korelasi dapat dilihat dalam Tabel 6 sebagai berikut;

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Gamma Penggunaan Media Sosial dan Indikator Gaya Hidup Sehat

Variabel	Signifikansi (p-value)
Penggunaan Media Sosial & Tanggung Jawab Kesehatan	0.000
Penggunaan Media Sosial & Nutrisi	0.000
Penggunaan Media Sosial & Aktivitas Fisik	0.000
Penggunaan Media Sosial & Hubungan Interpersonal	0.000
Penggunaan Media Sosial & Pertumbuhan Spiritual	0.000
Penggunaan Media Sosial & Manajemen Stres	0.000
Penggunaan Media Sosial & Gaya Hidup Sehat	0.000

Pada Tabel 6, terlihat bahwa semua variabel antara pemanfaatan media sosial dan aspek-aspek gaya hidup sehat menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa setiap aspek, mulai dari tanggung jawab terhadap kesehatan, nutrisi, aktivitas fisik, hubungan interpersonal, pertumbuhan spiritual, manajemen stres, hingga gaya hidup sehat secara umum, memperlihatkan adanya keterkaitan yang signifikan dengan pemanfaatan media sosial. Hasil analisis ini memberikan indikasi awal bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan aspek gaya hidup sehat. Kebiasaan responden dalam menggunakan media sosial ternyata berhubungan dengan keadaan gaya hidup sehat mereka. Penelitian ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi Gamma yang tercantum dalam Tabel 7 menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi antara pemanfaatan media sosial dan gaya hidup sehat siswa smp di Surabaya, dengan nilai $p = 0,000$. Nilai tersebut berada jauh di bawah tingkat signifikansi 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat. Dengan kata lain, perbedaan dalam tingkat penggunaan media sosial berkaitan dengan gaya hidup sehat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana untuk menyebarluaskan informasi kesehatan yang dapat mempengaruhi perilaku individu (Madani et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh (Juanta et al., 2025) menunjukkan bahwa konten edukatif mengenai kesehatan di media sosial mampu meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup, dan manajemen stres pada remaja.

Kualitas konten yang dikonsumsi remaja di media sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Konten yang berfokus pada fitness atau kebugaran terbukti dapat

mendorong motivasi untuk melakukan aktivitas fisik serta meningkatkan kesejahteraan fisik individu. Hal ini menunjukkan bahwa paparan terhadap konten kebugaran berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan remaja. Sebaliknya, konten hiburan yang bersifat pasif cenderung tidak memberikan dorongan terhadap aktivitas fisik, sehingga kurang berkontribusi terhadap pembentukan gaya hidup sehat (Baig et al., 2023).

Selain itu, penelitian lainnya mengatakan bahwa kampanye kesehatan yang dilakukan melalui platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan Facebook terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran mengenai hidup sehat di kalangan siswa. Hal ini membuka pandangan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat yang dapat memperkuat kebiasaan sehat jika konten yang disajikan bersifat informatif (Siregar et al., 2025).

Dalam konteks remaja, keterlibatan aktif di media sosial dapat meningkatkan paparan mereka terhadap konten yang berhubungan dengan hidup sehat, namun juga dapat berdampak pada kebiasaan lain yang mungkin tidak positif jika tidak disaring dengan baik. Selain itu, Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) turut memengaruhi pola penggunaan media sosial pada remaja, yaitu perasaan khawatir tertinggal informasi sehingga mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan, termasuk pada malam hari. Kondisi ini dapat mengganggu durasi dan kualitas tidur, yang merupakan salah satu indikator gaya hidup sehat. Penggunaan media sosial yang berlebihan diketahui berkaitan dengan penurunan kualitas tidur dan aktivitas fisik remaja (Aslan, 2025). Perbedaan ini menunjukkan bahwa bukan hanya frekuensi penggunaan media sosial, tetapi jenis dan tujuan konten yang diakses juga menentukan dampaknya terhadap pola hidup sehat siswa (Ardesch et al., 2023).

Oleh karena itu, adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya menunjukkan adanya korelasi statistik, tetapi juga menunjukkan bahwa cara siswa memanfaatkan media sosial berperan penting dalam membentuk sikap dan pola hidup sehat mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Kartika IV-11 Surabaya menggunakan media sosial secara intens, di mana mayoritas menggunakan lebih dari satu platform dengan durasi 1 hingga 5 jam per hari. Meski aktif ber-media sosial, sebagian besar siswa memiliki perilaku hidup sehat yang positif, dengan 52,4% berada dalam kategori baik dan 11,6% sangat baik pada indikator pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, serta manajemen stres. Uji korelasi Gamma membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara pola penggunaan media sosial dan gaya hidup sehat siswa ($p = 0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa cara siswa memanfaatkan media sosial, termasuk jenis konten yang diakses dan frekuensi penggunaannya, turut memengaruhi pembentukan kebiasaan hidup sehat mereka. Kesimpulannya, media sosial memiliki potensi besar untuk diarahkan sebagai sarana edukasi kesehatan yang efektif di sekolah, asalkan proses pemanfaatannya mendapatkan bimbingan dan dukungan yang tepat dari guru serta orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardesch, F. H., Vegt, D. D. Van Der, Jong, J. C. K., & Ardesch, F. H. (2023). Problematic Social Media Use and Lifestyle Behaviors in Adolescents : Cross-Sectional Questionnaire Study. 6, 1–10. <https://doi.org/10.2196/46966>
- Aslan, Y. (2025). Fear of missing out (FoMO) and sleep disturbance as sequential mediators in the relationship between excessive screen time and life satisfaction in Turkish young adults.
- Athiutama, A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. 3, 15–20.

- Baig, W. S., Elahib, H., & Hashmi, N. U. (2023). Impact of Social Media Fitness Contents on Health and Fitness Motivation of the Users. *VI(IV)*, 66–80. [https://doi.org/10.31703/gdpmr.2023\(VI-IV\).05](https://doi.org/10.31703/gdpmr.2023(VI-IV).05)
- Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). Penggunaan Smartphone dan Perilaku Sosial pada Remaja. *Windows of Nursing Journal*, 5(1), 48–54. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/698>
- Djurkalem, M., Tamaela, J., Soplanit, C., Souhaly, F., Kristen, U., & Maluku, I. (2024). *Jurnal BADATI Ilmu Sosial & Humaniora Vol 5 No 2 November 2021 E-ISSN : 2722 - 3248*. 5(2).
- Efendi, V. P. (2021). (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja Vasha Pradana Efendi Achmad Widodo. 17–26.
- Hanifah, L., & Melaniani, S. (2024). Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Surabaya : Literature Review. 5(September), 9082–9088.
- Hinggu, D. D. (2025). *Triwikrama : Jurnal Ilmu Sosial Triwikrama : Jurnal Ilmu Sosial*. 8(3), 81–88.
- Iismayanti, Sarina, N. S. I. (2025). The Relationship between Social Media Use and Adolescents Perceptions and Attitudes About the Risk of Increasing HIV in SMAN 12 Makassar. 5(1), 129–135. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v5i1.1750>
- Juanta, P., Lim, O., Wijaya, D., Indonesia, U. P., & Medan, K. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z. 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- Madani, Z. A., Rodiah, S., & Rohman, A. S. (2025). Penggunaan Media Sosial Dalam Meningkatkan Literasi. 6, 668–674.
- Made, N., Dewi, S., & Suputra, P. A. (n.d.). Pemanfaatan Mobile Aplikasi Kesehatan oleh Remaja. 197–203.
- Mario, A. (2025). Analisis Seomatika Terkait Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Konsumtif Pada Remaja Indonesia Ahmad Mario 1 , Ahmad Mudzaky Mukaram 2 , Muhammad Rafi Sumarya 3. 8(6).
- Palupi. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. 19, 50–69.
- Prastia, T. A., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial : Menguji peranan body image Pendahuluan. 2(4), 951–958.
- Rinarto, D. L., Malkan, I., Ilmi, B., & Fatmawati, I. (2022). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. April 2021, 287–292.
- Sandra Putra, R., Martiani, E., Mitra Adiguna Palembang, S., Komplek Kenten Permai Blok No, J. J., Sangkal, B., Kalidoni, K., Palembang, K., & Selatan, S. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3376–3386. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2132>
- Sinambela, A. P. (2025). Pengaruh Interaksi Sosial di Lingkungan terhadap Pembentukan Identitas Diri Pada Remaja Jurusan Teknik Lingkungan , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya , Indonesia.
- Sintya, A. (2025). Analisis Statistika Pengaruh Sosial Media Terhadap Konsumsi Makanan Sehat di Kalangan Remaja. 4(2), 208–218.
- Sipaayung, J., & Munawaroh. (2025). Peran Teknologi Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Interaktif Bagi Mahasiswa di Era Digital Program Studi Manajemen , Universitas Bina Bangsa , Indonesia fleksibilitas . Smartphone memiliki banyak fitur selain fungsi telepon dan SMS . Smartphone. 3.
- Siregar, W. A., Situmorang, F. W., Harahap, R. D., Fardani, N., Hayati, M. El, Masyarakat, K., Islam, U., & Sumatera, N. (2025). *Cindoku : Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan*
-

- Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi Kesehatan di Era Digital : Literatur Review Cindoku : Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan. 2, 90–104.
- Syahputra, A., Sukmawati, E., & Syafitri, R. (2023). Dampak Buruk Era Teknologi Informasi dan Komunikasi pada Remaja Usia Sekolah (dalam Perspektif Pendidikan Islam). 4(3), 1265–1271.
- Ulfa, R. (2021). Nusantara Hasana Journal. 1(7), 69–76.
- Wahyuliarmy, A. I., Ayu, C., Sari, K., Islam, U., Sayyid, N., & Rahmatullah, A. (n.d.). IDEA : Jurnal Psikologi. 100–113.
- Wirany, D., Natasha, S., & Kurniawan, R. (2022). Komunikasi Terhadap Perubahan Sistem. 8(November), 242–252.
- Wulandari, A., Mariyana, W., Sukmawati, E., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial Promosi Kesehatan Sebagai Sarana Holistik terhadap Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja berbagai dampak , baik positif maupun negatif , dan fenomena ini telah menjadi subjek. 1–16.
- Zainita, U. H., Martha, E., Amelia, T., & Safitri, D. (2025). Beyond a digital habit : Socio-ecological perspectives on social media disorder among Indonesian college students. 12(September), 1128–1145. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2025057>