

Perbedaan gender dalam pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas pada remaja: Scoping Review

Gender differences in the effects of social media on adolescent overweight and obesity: A Scoping Review

Delto Loisandro Tanesab^{1*}, Muhammad Farmawy²

^{1,2} Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Abstract

Overweight and obesity in adolescents are global public health challenges, including in Indonesia. These conditions are associated with various physical and mental health risks, such as type 2 diabetes, cardiovascular disease, low self-esteem, and depression. As the use of social media among adolescents increases, so does concern about its impact on eating behavior, physical activity, and body perception. However, understanding of how social media influences adolescents' nutritional status based on gender remains limited. This study is a scoping review aimed at mapping the scientific evidence related to the influence of social media use on overweight and obesity in adolescents, taking gender differences into account. Literature searches were conducted through the PubMed and Scopus databases, yielding 650 articles, with five studies meeting the inclusion criteria. The review results showed that social media use is correlated with increased BMI in both male and female adolescents through different mechanisms. In females, social pressure and cyberbullying contribute to unhealthy eating patterns. Meanwhile, in males, high social media use is associated with insufficient sleep and a sedentary lifestyle. Other sedentary activities such as watching TV and playing video games further exacerbate the risk of obesity. These findings emphasize the importance of a gender-based approach in obesity prevention interventions for adolescents in the digital era.

Keywords: Overweight, Obesity, Adolescents

Abstrak

Overweight dan obesitas pada remaja merupakan tantangan kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Kondisi ini berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan fisik dan mental, seperti diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta rendahnya harga diri dan depresi. Seiring meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, perhatian akan dampaknya terhadap perilaku makan, aktivitas fisik, dan persepsi tubuh juga meningkat. Namun, pemahaman mengenai bagaimana media sosial memengaruhi status gizi remaja berdasarkan gender masih terbatas. Studi ini merupakan scoping review yang bertujuan untuk memetakan bukti ilmiah terkait pengaruh penggunaan media sosial terhadap overweight dan obesitas pada remaja dengan mempertimbangkan perbedaan gender. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data PubMed dan Scopus, menghasilkan 650 artikel, dengan lima studi yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkorelasi dengan peningkatan BMI, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan, melalui mekanisme yang berbeda. Pada perempuan, tekanan sosial dan cyberbullying berkontribusi terhadap pola makan yang tidak sehat. Sementara pada laki-laki, penggunaan media yang tinggi dikaitkan dengan kurang tidur dan gaya hidup sedentari. Aktivitas sedentari lainnya seperti menonton TV dan bermain gim turut memperburuk risiko obesitas. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan berbasis gender dalam intervensi pencegahan obesitas remaja di era digital.

Kata Kunci: Overweight, Obesitas, Remaja

(Received 2025; Accepted after revision 2025; First published online 2025)

Corresponding Author:

Delto Loisandro Tanesab. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) Universitas Gadjah Mada. E-mail: deltoloisandrotnesab@mail.ugm.ac.id

Pendahuluan

Overweight dan obesitas pada remaja merupakan salah satu tantangan besar dalam kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Prevalensi kondisi ini terus meningkat seiring dengan perubahan pola makan, penurunan aktivitas fisik, serta pergeseran gaya hidup yang semakin sedentari. Salah satu faktor yang semakin menjadi sorotan adalah meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube memengaruhi persepsi tubuh, pilihan makanan, dan perilaku gaya hidup yang dapat berdampak langsung maupun tidak langsung terhadap status gizi pada remaja.¹

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi global obesitas pada remaja meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 2000, dan diperkirakan akan terus meningkat jika tidak ditangani secara komprehensif.² Di Indonesia sendiri, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun mencapai lebih dari 16%, dengan kecenderungan lebih tinggi di wilayah perkotaan.³ Sedangkan untuk prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di Indonesia meningkat menjadi 9,5% dibandingkan tahun 2013.

Kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja tidak hanya meningkatkan risiko terhadap berbagai kondisi kesehatan fisik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, gangguan kardiovaskular, serta masalah muskuloskeletal, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan kerap menghadapi stigma sosial, penurunan harga diri, hingga kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan psikologis seperti depresi dan perilaku makan yang tidak sehat.⁴ Mengingat dampaknya yang luas dan kompleks, penting untuk memahami secara menyeluruh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya overweight dan obesitas pada remaja, guna mencegah konsekuensi negatif yang dapat berlanjut hingga usia dewasa.

Dalam satu dekade terakhir, media sosial telah menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Platform digital seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *Snapchat* memungkinkan akses tanpa batas terhadap berbagai jenis konten, yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi gaya hidup, termasuk pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta persepsi terhadap citra tubuh.⁵ Sejumlah studi telah mengungkapkan bahwa media sosial berperan dalam membentuk perilaku kesehatan remaja melalui berbagai mekanisme baik yang bersifat mendukung maupun merugikan. Pengaruh tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas paparan, jenis interaksi yang dilakukan dengan konten, serta karakteristik

individu seperti usia, latar belakang sosial, dan khususnya perbedaan gender. Dengan demikian, penting untuk memahami dinamika penggunaan media sosial dalam konteks yang lebih spesifik untuk mengidentifikasi potensi risiko dan peluang dalam upaya promosi kesehatan pada kelompok usia ini.

Remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap pengaruh negatif media sosial, terutama terkait tekanan untuk mencapai standar kecantikan tertentu. Mereka lebih sering menghadapi konten yang mempromosikan tubuh kurus sebagai ideal, yang dapat memicu perilaku makan tidak sehat atau bahkan gangguan makan. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih banyak terpapar pada representasi tubuh ideal yang berotot, yang dapat memotivasi mereka untuk meningkatkan aktivitas fisik tetapi juga dapat menyebabkan tekanan psikologis atau perilaku berlebihan dalam upaya mencapai standar tersebut⁶.

Meskipun pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas telah banyak dikaji, belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti perbedaan dampaknya berdasarkan gender. Padahal, memahami perbedaan ini penting untuk mengidentifikasi mekanisme spesifik yang dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Intervensi yang dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kerentanan spesifik gender diharapkan dapat lebih berhasil dalam mencegah dan mengatasi overweight dan obesitas pada remaja.

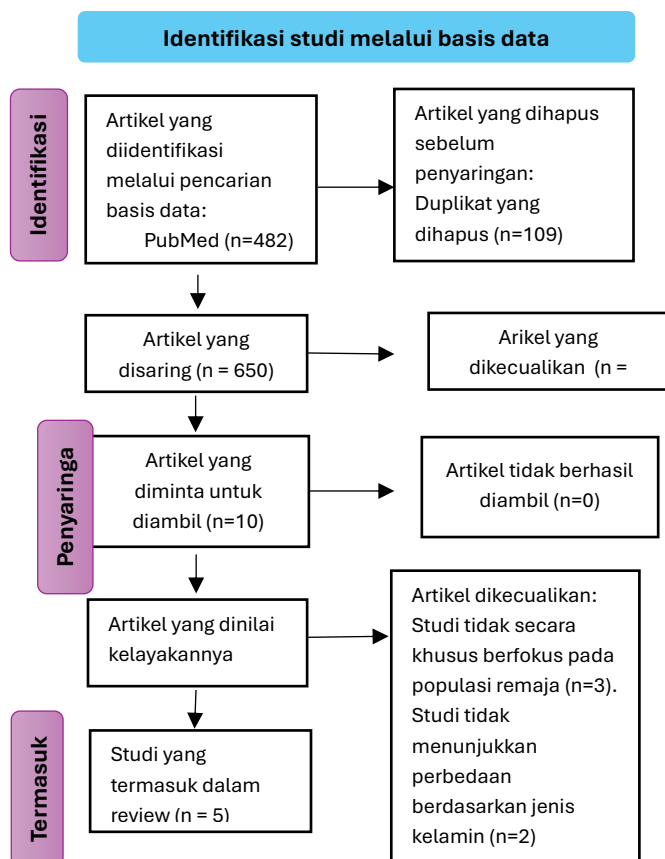
Tinjauan ini bertujuan untuk melakukan scoping review terhadap literatur yang ada mengenai dampak media sosial terhadap overweight dan obesitas pada remaja, dengan fokus khusus pada perbedaan gender. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada faktor pola makan dan aktivitas fisik dalam menjelaskan penyebab overweight dan obesitas. Melalui scoping review ini, diharapkan dapat dipetakan berbagai temuan, pendekatan, serta celah penelitian yang ada terkait pengaruh penggunaan media sosial yang meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir sebagai faktor yang turut berkontribusi terhadap masalah overweight dan obesitas pada remaja, khususnya dari perspektif gender.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* untuk mengeksplorasi dampak media sosial terhadap overweight dan obesitas pada remaja berdasarkan perbedaan gender. Proses pencarian data dilakukan melalui dua database utama, yaitu PubMed dan Scopus, guna memastikan cakupan literatur yang luas dan relevan. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci: *Man, Male, Boy, Social Media, Mobile Social Network, Mobile Social Networks, Social Media Messaging, Social Networking, Woman, Girl, Female, Obesity* dan *Overweight*. Kombinasi kata kunci tersebut dirangkai menggunakan kata hubung AND dan OR untuk memastikan

cakupan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sebagai contoh, digunakan kombinasi seperti: *(Social media OR Mobile Social Network OR Social Networking) AND (Obesity OR Overweight) AND (Male OR Female)*.

Kriteria inklusi dan eksklusi dalam studi ini dirancang untuk memastikan bahwa hanya artikel yang relevan dan memiliki kualitas metodologis yang memadai yang disertakan dalam scoping review. Kriteria inklusi mencakup artikel berbahasa Inggris untuk memudahkan pemahaman dan analisis, studi yang secara eksplisit meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian overweight atau obesitas, serta penelitian yang fokus pada populasi remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Selain itu, hanya artikel yang menyajikan analisis spesifik mengenai perbedaan dampak media sosial terhadap overweight dan obesitas berdasarkan gender serta diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir yang dipertimbangkan untuk ditinjau guna menjaga relevansi temuan dengan kondisi terkini. Untuk kriteria eksklusi diterapkan pada artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap, sehingga tidak memungkinkan untuk dianalisis secara menyeluruh. Studi yang tidak secara khusus meneliti populasi remaja, atau mencampurkan kelompok usia tanpa pemisahan data yang jelas, juga dikecualikan. Demikian pula, penelitian yang tidak membahas perbedaan berdasarkan gender serta artikel berupa editorial, opini, atau ulasan singkat tanpa dukungan data empiris, tidak dimasukkan dalam tinjauan ini. Penelusuran dan pemilihan studi dalam review ini detailnya dapat dilihat pada diagram alir PRISMA di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Alir Prisma

Setelah dilakukan identifikasi duplikasi melalui Rayyan, sebanyak 109 artikel duplikat dihapus sehingga tersisa 650 artikel unik yang siap untuk disaring lebih lanjut. Dua orang reviewer (MF dan DT) secara independen melakukan penyaringan terhadap judul dan abstrak dari artikel-artikel yang tersisa berdasarkan eligibility criteria yang telah ditentukan sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian artikel yang telah melalui proses penyaringan dan penilaian kelayakan, sebanyak 5 studi dipilih untuk dianalisis lebih lanjut dalam scoping review ini. Studi-studi tersebut dipertahankan karena secara spesifik membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan status berat badan berlebih (overweight/obesitas) pada remaja, serta menyajikan analisis berdasarkan perbedaan gender. Variasi pendekatan metodologis dan lokasi penelitian dalam studi-studi ini turut memberikan perspektif yang lebih komprehensif terhadap bagaimana media sosial memengaruhi risiko overweight dan obesitas di kalangan remaja laki-laki maupun perempuan. Rincian karakteristik utama dari masing-masing studi dapat dilihat pada tabel berikut:

Berdasarkan Tabel 1 di atas yang memuat hasil ekstraksi data dari lima studi yang direview, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki kaitan yang beragam terhadap overweight dan obesitas pada remaja, tergantung pada gender, durasi penggunaan, serta jenis media yang diakses. Beberapa studi menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan mengalami kelebihan berat badan akibat aktivitas sedentari yang tinggi, sementara pada perempuan, media sosial memengaruhi persepsi tubuh, perilaku makan, dan waktu tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi mereka. Selain itu, persepsi yang keliru terhadap berat badan juga ditemukan lebih tinggi pada remaja perempuan, yang merasa dirinya terlalu gemuk meskipun memiliki berat badan normal. Hasil-hasil ini menjadi dasar penting untuk melihat perbedaan pengaruh media digital terhadap status gizi remaja dari perspektif gender, yang akan dibahas lebih lanjut pada bagian berikutnya.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap status gizi remaja, termasuk overweight dan obesitas, dapat bervariasi berdasarkan gender. Remaja perempuan cenderung lebih banyak terpapar konten yang berkaitan dengan tubuh ideal, citra diri, dan diet, sementara remaja laki-laki lebih terpapar konten terkait kebugaran dan aktivitas fisik. Hal ini berkontribusi terhadap perbedaan dalam persepsi tubuh serta kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang pada akhirnya berdampak pada Body Mass Index

(BMI) mereka.¹¹ Selain itu, jenis platform media sosial yang digunakan juga berbeda antara laki-laki dan perempuan. Studi oleh ¹² menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dan Snapchat yang tinggi pada perempuan dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan YouTube atau platform berbasis video game, yang berdampak berbeda terhadap perilaku

makan dan aktivitas. Berdasarkan hasil analisis terhadap lima studi dalam scoping review ini yang ditampilkan pada tabel di atas, berikut disajikan tabel perbandingan pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas berdasarkan gender, untuk menyoroti perbedaan pola penggunaan dan dampaknya terhadap status gizi.

Tabel 1. Ekstraksi Data

Penulis	Negara	Sampel	Design Study	Outcome	Jenis Media	Hasil
Foubister et al., (2023) ⁶	UK	10.798	Cross-sectional	BMI z-score	Media sosial (Facebook, Twitter, dan Whatsapp)	Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan pada perempuan, tetapi efeknya kecil dan dipengaruhi oleh aspek lain seperti tidur dan kesehatan mental.
Sampasa-Kanyinga et al., (2020) ⁷	Canada	4.991	Cross-sectional	BMI z-score	Media sosial (Facebook, Twitter, dan Instagram)	Penggunaan media sosial yang tinggi (>2 jam per hari) dikaitkan dengan skor z IMT yang lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan.
da Silva et al., (2018) ⁸	Brazil	1.125	Cross-sectional	Overweight dan Obesitas	Menonton TV, bermain video game, menggunakan komputer, dan media sosial	Anak yang menghabiskan lebih dari 5 jam per hari untuk nonton TV atau aktivitas media sosial cenderung memiliki prevalensi overweight dan obesitas lebih tinggi. Laki-laki lebih rentan terhadap overweight/obesitas karena aktivitas sedentari lebih tinggi.
Cha et al., (2018) ⁹	USA	659.288	Cross-sectional surveillance	Obesitas	Menonton televisi, menggunakan komputer, bermain video game, mendengarkan musik, dan berselancar di internet	Pada laki-laki, penggunaan media (>6 jam per hari) berkaitan dengan peningkatan indeks massa tubuh (BMI). Sementara pada perempuan, perilaku makan tidak sehat dan waktu tidur yang lebih pendek berperan sebagai mediator dalam hubungan penggunaan media dan BMI.
Al-Hazzaa et al., (2022) ¹⁰	Polandia	1.248	Cross-sectional	Overweight	Media sosial, televisi, majalah, dan internet	41% remaja perempuan dengan berat badan normal merasa mereka terlalu gemuk. Namun, sebagian remaja laki-laki dengan overweight tidak menyadari bahwa berat badannya berlebih. Sehingga 61% remaja perempuan dan 27% remaja laki-laki menyatakan media

Penulis	Negara	Sampel	Design Study	Outcome	Jenis Media	Hasil
					memengaruhi mereka untuk diet.	keputusan

Tabel 2. Perbandingan pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas berdasarkan gender

Studi ID	Pengaruh media sosial terhadap overweight dan Obesitas	
	Laki-Laki	Perempuan
Foubister et al., (2023) ⁶	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu yang dihabiskan di media sosial dan BMI z-score	Penggunaan media sosial selama 5 jam atau lebih per hari secara positif berhubungan dengan peningkatan BMI z-score
Sampasa-Kanyinga et al., (2020) ⁷	Heavy social media use (>2 jam/hari) secara signifikan terkait dengan peningkatan BMI z-score	Tidak ditemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial berat dan BMI z-score
da Silva et al., (2018) ⁸	Media sosial berdampak pada meningkatnya obesitas dan lemak tubuh, dengan efek korelatif yang lebih kuat antara aktivitas sedentari dan kadar lemak tubuh	Durasi screen media tinggi berhubungan dengan peningkatan overweight, kemungkinan lewat pola makan tidak sehat saat menonton
Cha et al., (2018) ⁹	Media sosial berdampak secara langsung (screen time yang tinggi (>6 jam) termasuk media sosial secara langsung berkaitan dengan kenaikan berat badan dan risiko obesitas.)	Media sosial berdampak tidak langsung (Penggunaan media sosial >6 jam/hari memicu perilaku makan tidak sehat (seperti ngemil berlebihan, makan malam larut) dan waktu tidur yang lebih pendek)
Al-Hazzaa et al., (2022) ¹⁰	Media sosial lebih berperan memicu overweight/obesitas secara umum lewat paparan lingkungan sosial dan norma dibandingkan melalui efek citra tubuh tipis seperti pada perempuan.	Media sosial memicu gangguan persepsi dan citra tubuh pada perempuan sehingga lebih rentan merasakan bahwa mereka “kurus” padahal BMI normal/overweight yang bisa memunculkan risk behavior

Setelah membandingkan 5 studi yang dianalisis pada tabel di atas, terlihat bahwa pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas menunjukkan pola yang bervariasi antara laki-laki dan perempuan. Beberapa studi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada satu gender, namun tidak pada gender lainnya. Hal ini memperkuat pentingnya mempertimbangkan faktor gender dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap status gizi remaja. Berdasarkan hasil tersebut, pembahasan selanjutnya akan difokuskan pada beberapa poin utama yang menggambarkan perbedaan pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas berdasarkan gender.

Penggunaan media sosial berdasarkan gender

Terdapat perbedaan pola penggunaan media sosial antara remaja laki-laki dan perempuan yang dapat memengaruhi status gizi dan persepsi tubuh mereka. Studi oleh ⁷ menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan media sosial secara intensif, khususnya lebih dari dua jam per hari, dan

penggunaan ini memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan skor BMI z-score. Salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan ini adalah gangguan pada durasi tidur, yang dapat berdampak pada metabolisme tubuh dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Sementara itu, remaja perempuan lebih sering menggunakan platform media sosial yang berbasis visual, seperti Instagram, TikTok, Snapchat, dan Twitter.¹³ Platform-platform ini menampilkan konten yang berfokus pada penampilan fisik dan estetika tubuh. Penggunaan jenis media sosial ini berkorelasi kuat dengan munculnya masalah citra tubuh (*body image issues*) pada remaja perempuan.

Namun, perlu diketahui bahwa meskipun kedua gender sama-sama terpengaruh oleh media sosial, jenis konten yang dikonsumsi serta cara mereka meresponsnya berbeda. Dalam hal ini, remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial yang berkaitan dengan standar kecantikan yang disebarluaskan melalui media sosial. Mereka lebih sering terpapar pada konten visual yang menampilkan tubuh ideal, sehingga meningkatkan kecenderungan

untuk membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh ¹⁴ menunjukkan bahwa remaja perempuan kerap merasa kurang percaya diri, menilai penampilan diri secara kritis, dan menunjukkan kebutuhan untuk mendapatkan validasi melalui perhatian atau respons di platform seperti Instagram dan Snapchat. Sementara itu, remaja laki-laki lebih terdampak oleh pola penggunaan media sosial yang berkaitan dengan gaya hidup kurang aktif dan kebiasaan tidur yang terganggu, yang berkontribusi pada peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas.

Penelitian lain oleh ⁹ menemukan bahwa pada remaja laki-laki, efek penggunaan media terhadap indeks massa tubuh (IMT) dimediasi oleh waktu makan yang cenderung lebih larut dan durasi tidur yang lebih pendek. Sementara itu, pada remaja perempuan, hubungan antara penggunaan media dan IMT lebih banyak dimediasi oleh pola makan yang tidak sehat. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan pola penggunaan media sosial berdasarkan gender, di mana remaja perempuan lebih cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang buruk sebagai dampak dari penggunaan media, sedangkan remaja laki-laki lebih terdampak pada aspek perilaku tidur dan kebiasaan makan larut malam.

Dampak media sosial berdasarkan gender

Beberapa studi menunjukkan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap status gizi remaja berbeda antara laki-laki dan perempuan. Studi oleh ⁶ mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 5 jam per hari pada remaja perempuan berhubungan positif dengan peningkatan skor BMI. Hal ini dipengaruhi oleh faktor seperti tekanan sosial untuk mengungkapkan diri (*self-disclosure*), cyberbullying, dan rendahnya harga diri yang mendorong pola makan tidak sehat. Sebaliknya, remaja laki-laki tidak menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan BMI dalam studi yang sama. Namun, temuan dari ⁷ menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 2 jam per hari dapat meningkatkan skor BMI pada laki-laki jika dikaitkan dengan kurang tidur akibat aktivitas daring hingga larut malam. Selain itu, baik pada laki-laki maupun perempuan, studi oleh ⁸ menyoroti bahwa aktivitas sedentari lebih dari 5 jam sehari seperti menonton TV dan bermain video game dapat berkorelasi dengan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas, meski laki-laki lebih cenderung mengalami obesitas dibanding kelebihan berat badan akibat pola hidup yang tidak aktif dan konsumsi makanan tinggi kalori.

Meskipun baik remaja laki-laki maupun perempuan aktif menggunakan media sosial, dampak psikologis yang ditimbulkan cenderung berbeda berdasarkan gender. Berdasarkan temuan dari jurnal terdahulu, diperlihatkan bahwa perempuan

cenderung mengalami penurunan kepuasan tubuh (*body satisfaction*) secara lebih signifikan dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan oleh proses internalisasi terhadap standar penampilan ideal yang banyak tersebar di media sosial, terutama yang mempromosikan tubuh langsing, kulit cerah, dan estetika tertentu yang seringkali tidak realistis ¹⁵. Temuan tersebut memperkuat bahwa gender mempengaruhi cara media sosial berdampak terhadap persepsi diri dan kesejahteraan emosional. Media sosial bukan hanya menjadi saluran komunikasi dan hiburan, tetapi juga ruang yang memperkuat standar tubuh tertentu yang lebih berdampak negatif terhadap kelompok gender tertentu khususnya pada perempuan. Oleh karena itu, upaya pencegahan terhadap dampak negatif media sosial harus mempertimbangkan pendekatan berbasis gender yang sensitif terhadap perbedaan cara remaja laki-laki dan perempuan memproses serta merespons konten media sosial.

Persepsi Tubuh Berdasarkan Gender

Persepsi tubuh berdasarkan gender menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan dalam menilai tubuh mereka sendiri. Temuan ini didukung oleh penelitian ¹⁰ yang menemukan bahwa remaja perempuan cenderung melaporkan berat badan yang lebih rendah dibandingkan hasil pengukuran sebenarnya, yang mengindikasikan adanya keinginan untuk tampak lebih kurus. Sebaliknya, remaja laki-laki umumnya memberikan pelaporan berat dan tinggi badan yang lebih akurat atau bahkan sedikit melebihkan, terutama tinggi badan. Selain itu, temuan tersebut mengungkap bahwa remaja perempuan lebih sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, bahkan ketika mereka berada dalam kategori berat badan normal. Hal ini sangat berkaitan dengan tekanan sosial dan paparan media yang lebih intens terhadap perempuan, di mana media secara konsisten membentuk citra tubuh kurus sebagai standar kecantikan yang ideal. Sementara itu, remaja laki-laki lebih jarang menunjukkan ketidakpuasan tubuh dan cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif, meskipun mereka termasuk dalam kategori *overweight*.¹⁶ Oleh karena itu, persepsi tubuh sangat dipengaruhi oleh faktor gender, di mana perempuan lebih rentan terhadap pengaruh media dan ekspektasi sosial mengenai bentuk tubuh yang ideal, sehingga membentuk ketidakpuasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Persepsi terhadap tubuh di kalangan remaja juga sangat dipengaruhi oleh eksposur media, dan dampaknya tampak berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dalam studi oleh ¹⁵ ditemukan bahwa remaja perempuan menunjukkan keinginan lebih besar untuk menurunkan berat badan meskipun banyak dari mereka berada dalam kisaran berat badan

normal. Hal ini dikaitkan dengan pengaruh media terhadap idealisasi tubuh kurus yang banyak ditampilkan di berbagai platform sosial. Media sosial memicu internalisasi standar tubuh tidak realistis dan membentuk persepsi negatif terhadap bentuk tubuh mereka sendiri, terutama di kalangan perempuan. Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih netral atau bahkan positif terhadap berat badan mereka, dan lebih jarang menyatakan keinginan untuk menurunkan berat badan, kecuali mereka secara obyektif mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Laki-laki lebih sedikit melaporkan adanya tekanan dari media untuk menjadi lebih kurus, dan lebih fokus pada citra tubuh berotot dibandingkan tubuh langsing.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh ¹¹ yang menyatakan bahwa perempuan jauh lebih rentan terhadap efek negatif dari media sosial terhadap citra tubuh karena mereka lebih sering membandingkan diri dengan figur-figur ideal yang ditampilkan di media visual seperti Instagram dan TikTok. Sementara itu, ¹⁷ menyoroti bahwa laki-laki lebih mungkin mengalami tekanan terhadap bentuk tubuh dalam konteks kekuatan dan maskulinitas, bukan kurus atau langsing.

Kesimpulan

Dari hasil tinjauan secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berperan signifikan dalam meningkatkan indeks massa tubuh (BMI) serta prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. Remaja yang menghabiskan waktu lebih dari enam jam per hari di depan layar cenderung memiliki kebiasaan makan tidak teratur, waktu tidur kurang dari delapan jam, serta pola makan yang tidak sehat. Selain itu, terdapat variasi dampak berdasarkan gender, di mana remaja perempuan lebih rentan terhadap tekanan sosial dari media yang memengaruhi persepsi tubuh dan kebiasaan makan, sedangkan remaja laki-laki lebih terdampak dalam perilaku seperti begadang dan gaya hidup kurang aktif secara fisik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih pada Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang membiayai dalam review ini.

Kontribusi Penulis

Muhammad Farmawy berperan menentukan judul dan menulis draft. Sedangkan Delto Loisandro Tanesab berperan menyempurnakan naskah. Keduanya berperan

mencari semua artikel dari database yang digunakan dan melakukan proses screening bersama.

Daftar Kepustakaan

1. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolesc*. 2020;49(2):399-409. doi:10.1007/s10964-019-01190-0
2. WHO. Obesity and overweight. World Health Organization.
3. Kemenkes RI. Laporan Risetdas 2018 Nasional. *Lemb Penerbit Balitbangkes*. Published online 2018:hal 156. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Risetdas_2018_Nasional.pdf
4. Johansen MJ, Gade J, Stender S, et al. The Effect of Overweight and Obesity on Liver Biochemical Markers in Children and Adolescents. *J Clin Endocrinol Metab*. 2020;105(2):430-442. doi:10.1210/clinem/dgz010
5. Valkenburg P, Beyens I, Pouwels JL, Van Driel II, Keijsers L. Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm. *J Commun*. 2021;71(1):56-78. doi:10.1093/joc/jqaa039
6. Foubister C, Jago R, Sharp SJ, van Sluijs EMF. Time spent on social media use and BMI z-score: A cross-sectional explanatory pathway analysis of 10798 14-year-old boys and girls. *Pediatr Obes*. 2023;18(5):1-9. doi:10.1111/ijpo.13017
7. Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Goldfield GS, Hamilton HA, Chaput JP. Sex differences in the relationship between social media use, short sleep duration, and body mass index among adolescents. *Sleep Heal*. 2020;6(5):601-608. doi:10.1016/j.sleh.2020.01.017
8. da Silva AP, Feilbelmann TCM, Silva DC, et al. Prevalence of overweight and obesity and associated factors in school children and adolescents in a medium-sized Brazilian city. *Clinics*. 2018;73(7):1-6. doi:10.6061/CLINICS/2018/E438
9. Cha EM, Hoelscher DM, Ranjit N, et al. Effect of media use on adolescent body weight. *Prev Chronic Dis*. 2018;15(11):1-12. doi:10.5888/pcd15.180206
10. Al-Hazzaa HM, Al-Awadhi BA, Al-Dashti YA, Alajmi FA, Almansour FD, Al-Haifi AR. Adolescent's self-reported weight and its association with media impact on decision to lose weight and body thinness perception. *Sci Rep*. 2022;12(1):1-10. doi:10.1038/s41598-022-09909-z

11. Perloff RM. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*. 2014;71(11-12):363-377. doi:10.1007/s11199-014-0384-6
12. Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 2018;6:59-68. doi:10.1016/j.eclinm.2018.12.005
13. Sagrera CE, Magner J, Temple J, et al. Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. *Front Psychiatry*. 2022;13(November):1-14. doi:10.3389/fpsy.2022.1001336
14. Papageorgiou A, Fisher C, Cross D. "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Womens Health*. 2022;22(1):1-13. doi:10.1186/s12905-022-01845-4
15. Jarman HK, Marques MD, McLean SA, Slater A, Paxton SJ. Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*. 2021;36:139-148. doi:10.1016/j.bodyim.2020.11.005
16. Haroun D, Ehsanallah A. Validity of self-reported weight and height among female young adults in the United Arab Emirates. *PLoS One*. 2024;19(4 APRIL):1-14. doi:10.1371/journal.pone.0302439
17. Karazsia BT, Crowther JH. Social body comparison and internalization: Mediators of social influences on men's muscularity-oriented body dissatisfaction. *Body Image*. 2009;6(2):105-112. doi:10.1016/j.bodyim.2008.12.003