

DUKUNGAN SOSIAL BAGI KOMUNITAS DIET DI MEDIA SOSIAL

JKMA

 Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas
 diterbitkan oleh:

 Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat
 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

p-ISSN 1978-3833

e-ISSN 2442-6725

15(1)18-25

@2020 JKMA

<http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/>

 Diterima 16 Maret 2019
 Disetujui 7 Desember 2020
 Dipublikasikan 22 Maret 2021

Rizky Indah Cahyani¹, Helfi Agustin¹✉
¹ Peminatan Promosi kesehatan, FKM - Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Abstrak

Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia berpotensi untuk mengendalikan masalah epidemiologi global termasuk obesitas. Apakah grup yang dibentuk di media social, yang terdiri dari orang yang tidak saling mengenal, namun karena adanya kesamaan ketertarikan menurunkan berat badan, akan membantu meningkatkan motivasi anggota-anggota grupnya?. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan dukungan teman di media sosial dengan peningkatan motivasi dalam penurunan berat badan. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik, dengan desain cross sectional. Sampel berjumlah 110 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian diadopsi dari Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) dan kuesioner Ballatine. Hasil penelitian menunjukkan 88,2% responden adalah perempuan, 85,5% berusia 20-40 tahun, sebagian besar ibu rumah tangga (50,9%), periode bergabung dengan kelompok pada media sosial antara 1-4 bulan (45,5%) . Sekitar 49,1% responden merasa sangat didukung dan termotivasi oleh anggota dalam sesama grup di media sosial. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi penurunan berat badan (pValue 0,019). Studi ini menunjukkan bahwa grup di media sosial dapat membantu menjaga motivasi anggota mereka untuk melaksanakan diet. Dianjurkan agar tenaga promosi kesehatan menggunakan media sosial sebagai alternatif konsultasi, edukasi program-program kesehatan.

Kata kunci: Dukungan sosial, Kelompok Diet, Obesitas, Media Sosial

SOCIAL SUPPORT FOR DIET COMMUNITIES IN SOCIAL MEDIA

Abstract

The number of users of social media in Indonesia has the potential to control global epidemiological problems including obesity. Does the group formed on social media, that consists of people who do not know each other, but because of the similarity of interest in losing weight, will help increase the motivation of the group members? The purpose of this study was to find a relationship between friend support on social media with increased motivation in weight loss. This research is descriptive analytic, with cross sectional design. A sample of 110 people was selected using a purposive sampling technique. The research instrument was adopted from the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) and the Ballatine questionnaire. The results showed 88.2% of respondents were women, 85.5% were aged 20-40 years, most were housewives (50.9%), the period of joining groups on social media between 1-4 months (45.5%). About 49.1% of respondents felt strongly supported and motivated by members in fellow groups on social media. The statistical test results show that there is a relationship between social support and motivation for weight loss (pValue 0.019). This study shows that groups on social media can help maintain the motivation of their members to carry out a diet. It is recommended that health promotion personnel to use social media as an alternative to disseminating health program information.

Keywords: Social Support, Diet group, Obesity, Social Media

✉ Korespondensi Penulis:

 Fakultas Kesehatan Masyarakat Ahmad Dahlan Yogyakarta
 Jalan Prof. Dr. Soepomo, Janturan Umbulharjo, Yogyakarta. Email : helfi.agustin@ikm.uad.ac.id

Pendahuluan

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa masalah kegemukan merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius. Kegemukan terjadi pada lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun di dunia, dan 650 juta orang mengalami obesitas, dan terutama terjadi pada perempuan^(1,2). Di Indonesia, masalah kegemukan terjadi pada semua kelompok umur dan semua strata sosial ekonomi. Kegemukan menjadi masalah kesehatan karena merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteo-artritis, termasuk gangguan pernafasan⁽³⁻⁵⁾.

Salah satu cara yang disarankan untuk mengatasi masalah kegemukan adalah dengan melakukan pengaturan diet makanan yaitu pemilihan jenis makanan dan waktu makan tepat^(6,7). Diet makanan saja belum tentu efektif untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan, seseorang perlu melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan umur³. Mempertahankan perilaku pemilihan makanan dan pengaturan waktu makan serta aktifitas fisik agar konsisten sampai mencapai berat badan yang dianggap ideal bukanlah suatu hal yang mudah. Pertemanan dalam kelompok dengan orang-orang yang merasa mengalami masalah yang sama mampu memotivasi anggota kelompok untuk mempertahankan perilaku tersebut⁽⁸⁾.

Saat ini internet semakin populer untuk mencari informasi, berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan dan memberikan dukungan termasuk dalam hal masalah kesehatan. Teknologi digital menawarkan kesempatan yang menarik bagi praktisi promosi kesehatan⁽⁹⁻¹¹⁾. Walaupun terdapat perbedaan ikatan perasaan saat berkomunikasi pada pengguna internet aktif maupun pasif, namun internet mampu membuat seseorang merasa mendapatkan dukungan sosial saat berada dalam grup⁽⁸⁾.

Kontribusi anggota grup dalam memberikan dukungan sosial sangat dirasakan ketika mereka bergabung dalam suatu komunitas penurunan berat badan di internet, terdapat perbedaan

keberhasilan pola diet anggota grup yang tergabung dalam web program penurunan berat badan dan yang tidak⁽¹²⁾. Keterlibatan dalam komunitas diet menimbulkan perasaan lebih nyaman dan lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah dan kekhawatiran mereka saat diet, menyampaikan testimoni, dan berbagi pengalaman sukses, dan humor. Sosial media telah menjadi pilihan sebagian orang sebagai tempat berbagi informasi dan mencari dukungan emosional untuk isu-isu seputar penurunan berat badan⁽¹³⁾.

Pengguna media sosial, banyak dimudahkan dengan disediakannya fitur-fitur canggih yang memungkinkan pengguna untuk meninggalkan pesan pribadi kepada teman dan publik, berbagi foto dan menjadi anggota kelompok dari berbagai kelompok yang sesuai dengan kebutuhan. Facebook adalah salah satu media sosial yang populer di Indonesia. Facebook memiliki keunggulan dibandingkan media sosial lainnya misalnya dapat membangun konektivitas personal maupun grup dan dapat melakukan interaksi langsung sesama anggota dalam kelompok dan tampilan gambar.

Salah satu kelompok yang menyediakan informasi cara melakukan penurunan berat badan di Facebook adalah grup Diet Keseimbangan (DK), anggota kelompok ini juga melakukan interaksi tatap muka langsung melalui perjanjian untuk bertemu di suatu titik kumpul dan memberikan dukungan satu sama lain di berbagai daerah anggota grup. Penelitian ini menganalisis perilaku anggota grup DK untuk melihat hubungan dukungan kelompok di media sosial dengan motivasi penurunan berat badan anggota grup DK.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik. Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi potong lintang (cross sectional). Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini digunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 110 sampel dengan kriteria sampel telah menjadi pengikut (follower) pada salah satu grup di media sosial yang dinamakan Komunitas Diet

Keseimbangan (DK) dan memberikan respons bersedia pada pesan pribadi yang dikirim melalui inbox. Alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan dukungan kelompok dan motivasi penurunan berat badan.

Instrumen merupakan adopsi-modifikasi artikel penelitian Ballantine⁽⁸⁾ dan kuesioner motivasi yang diadopsi-modifikasi dari kuesioner motivasi Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) yang dikembangkan oleh Pelletier, Tuson dan Haddad⁽¹⁴⁾. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariate, untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel dukungan kelompok maupun variabel motivasi menurunkan berat badan dan untuk melihat hubungan kedua variabel tersebut. Analisis dilakukan dengan komputer menggunakan software.

Hasil

Karakteristik responden diamati berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, pekerjaan dan lama bergabung. Dari 110 responden, usia responden terbanyak adalah 20-30 tahun (49,1%). Responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki yaitu 97 responden (88,2%). Pekerjaan responden yang paling banyak yaitu ibu rumah tangga sebanyak 56 responden dengan prosentase 50,9%. Lama bergabung dengan grup yang paling banyak yaitu yang bergabung selama 1-4 bulan sebanyak 80 responden (45,5%).

Hasil penelitian menemukan, sebanyak 60% responden mendapatkan dukungan tinggi. Hasil variabel dukungan kelompok didapatkan dari kuesioner dengan pertanyaan tentang dukungan emosional dan dukungan informasional. Sedangkan hasil penelitian pada variabel motivasi ditemukan sebanyak 57,3% responden mendapatkan motivasi tinggi. Variabel motivasi tersebut didapatkan dari kuesioner pertanyaan berdasarkan motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	f (n)	Persentase (%)
Kelompok Usia (Tahun)		
< 20	1	0,9
20 - 30	54	49,1
31 - 40	40	36,4
41 - 50	10	9,1
51 - 60	5	4,5
JenisKelamin		
Laki-laki	13	11,8
Perempuan	97	88,2
Pekerjaan		
IRT	56	50,9
Swasta	41	37,3
PNS	5	4,5
Wiraswasta	5	4,5
Mahasiswa	2	1,8
Lain-lain	1	0,9
Lama Bergabung (Bulan)		
< 1	37	33,6
1 - 4	50	45,5
5 - 8	19	17,3
9 - 12	4	3,6
Total	110	100

Tabel 2. Tabel Gambaran Variabel Dukungan Kelompok

Variabel Dukungan Kelompok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	66	60
Rendah	44	40
Total	100	100

Tabel 3. Tabel Gambaran Variabel Motivasi

Variabel Dukungan Kelompok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	63	57,3
Rendah	47	42,7
Total	110	100

Tabel 4. Hubungan Dukungan Kelompok dengan Motivasi

Dukungan Kelompok	Motivasi Penurunan BB				Total	RP (CI 95%)	P value
	Tinggi		Rendah				
	f	%	f	%			
Tinggi	44	37,8	22	20	66	60	2,632
Rendah	19	25,5	25	22,7	44	40	
Jumlah	63	57,3	47	42,7	110	100	0,019

Hasil analisis bivariat variabel dukungan kelompok dengan motivasi penurunan berat badan pada komunitas DK, menunjukkan responden yang merasa mendapatkan dukungan tinggi dari kelompoknya mempunyai motivasi lebih tinggi yakni sebesar 37,8%, dibandingkan dengan responden yang mendapatkan dukungan rendah dari kelompoknya yakni sebesar 25,2%. Nilai p value sebesar 0,019 ($<0,05$) artinya secara statistik terdapat hubungan antara dukungan kelompok dengan motivasi penurunan berat badan pada komunitas Diet Keseimbangan (DK) dengan rentang (CI 1,119-5,775).

Pembahasan

Angka obesitas terus mengalami peningkatan, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, 2013 hingga 2018, proporsi obesitas pada orang dewasa usia >18 tahun sebesar 10,5%, 14,8% dan 21,8%⁽¹⁵⁾.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada anggota komunitas Diet Keseimbangan, didapat usia responden terbanyak berada pada rentang usia 20-30 tahun sebesar 49,1%, dan pada rentang usia 31-40 tahun sebesar 36,4%. Responden yang berjenis kelamin perempuan juga lebih dominan daripada laki-laki (88,2%). Diperkirakan kondisi ini sesuai dengan populasi anggota grup komunitas grup DK yang juga lebih banyak perempuan. Berdasarkan data penelitian Rawal (2018) tentang angka kejadian dan faktor risiko *underweight*, *overweight* dan obesitas pada perempuan dewasa di Nepal memang lebih banyak dibandingkan laki-laki. yang menemukan prevalensi kegemukan (termasuk obesitas) pada perempuan dewasa usia 18–55 tahun sebesar 58,19%⁽¹⁶⁾.

Hal ini dapat dipahami karena sebagian besar perempuan dewasa muda usia 20-30 tahun masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Fase usia dewasa awal berada pada usia 20-40 tahun. Tugas perkembangan pada fase ini adalah mulai bekerja, memilih pasangan, memulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari

kelompok sosial yang menyenangkan⁽¹⁷⁾.

Perempuan beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Seorang perempuan akan merasa gundah, sedih atau stress kalau penampilannya menimbulkan kesan yang kurang baik dihadapan orang lain. Sehingga seorang perempuan selalu berupaya agar penampilan fisiknya terlihat menarik. Namun pada beberapa kasus laki-laki dan perempuan merasa penting untuk tampil dengan berat badan ideal karena alasan kesehatan.

Minat terhadap penampilan sangat kuat pada usia dewasa awal. Pada usia tersebut penampilan fisik seperti berat badan yang ideal membuat seseorang berkeinginan untuk menjaga penampilannya karena berada pada masa memilih pasangan hidup. Meningkatnya jumlah orang dewasa dengan berat badan lebih dan obesitas, serta meningkatnya jumlah pengguna media sosial yang kemudian memunculkan trend melakukan foto diri (*selfie*), mendorong orang untuk melakukan diet penurunan berat badan agar terlihat lebih langsing di media social⁽¹⁸⁾.

Secara internal perempuan, mempunyai kepedulian yang tinggi terhadap bentuk tubuh, mereka lebih banyak menaruh perhatian tentang penampilan fisik dibandingkan dengan pria. Bahkan hal tersebut dimulai sejak remaja. Perempuan juga kerap kali membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh teman-temannya¹⁷. Perempuan merasa identitas mereka ditentukan oleh bentuk tubuh yang mereka inginkan. Dengan memiliki tubuh yang ramping mereka akan merasa lebih percaya diri, populer, serta lebih mudah mendapat pekerjaan dan pasangan. Perempuan juga merasa bahwa daya tarik mereka akan meningkat apabila mereka memiliki tubuh yang kurus⁽¹⁹⁾.

Dari hasil penelitian ini juga didapat mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga (50,9%). Selain ibu rumah tangga, banyak juga responden yang bergabung adalah pekerja swasta sebanyak 37,3%. Beberapa alasan yang menyebabkan ibu rumah tangga menjadi lebih gemuk adalah setelah menikah wanita cenderung melepas kontrol diet, karena mereka merasa

nyaman dengan pernikahannya dan ditambah dengan kesibukan sebagai ibu rumah tangga⁽¹⁸⁾. Pendidikan menjadi faktor protektif kegemukan, hal ini disebabkan karena pengetahuan dan praktik gizi yang lebih baik dalam hal konsumsi pangan dan aktifitas fisik⁽²⁰⁾.

Berdasarkan lama bergabung dapat diketahui bahwa distribusi responden terbanyak adalah selama 1-4 bulan (45,5%), Responden terlama bergabung dengan grup Diet Keseimbangan adalah 1 tahun dan responden terbaru telah bergabung sejak 1 minggu saat penelitian berlangsung. Responden mengakui termotivasi untuk diet setelah bergabung dengan grup. Penurunan berat badan yang tertinggi turun sebanyak 55 kilogram yang dialami oleh responden berjenis kelamin laki-laki, usia 30 tahun dan telah bergabung dengan grup selama 8 bulan.

Dari hasil penelitian ini, menunjukkan sebanyak 60% responden memiliki dukungan kelompok tinggi. Sedangkan sebanyak 40% responden memiliki dukungan rendah. Menurut Ballatine (2011) jejaring dan dukungan kelompok yang baik berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dengan cara meningkatkan dukungan emotional, penghargaan, instrumental dan informatif yang diberikan oleh anggotanya⁽⁸⁾. Keaktifan dalam kelompok ternyata dapat meningkatkan keterbukaan diri penderita.

Dukungan yang diberikan dalam grup Diet Keseimbangan (DK) berupa dukungan informasional dan dukungan emosional. Dukungan informatif yang diberikan berupa informasi makanan yang dimakan, cara mengolah makanan, serta cara beraktifitas. Sedangkan dukungan emosional berupa memberikan empati antar anggota, serta saling memberi dukungan agar tidak menyerah untuk melakukan program penurunan berat badan.

Dukungan kelompok dapat diperoleh melalui keterlibatan aktif dalam kelompok. Terlibat dalam dialog melalui aktif memberikan pertanyaan, jawaban dan membagi foto sebelum dan setelah diet sehingga sehingga keterlibatan individu dalam kelompok seperti pertukaran informasi dan membuat keputusan mengenai kesehatannya akan mempengaruhi. Sesama

anggota grup DK tidak hanya memberi dukungan melalui media sosial saja, mereka juga saling memberi dukungan di dalam kelompok dengan sering mengadakan pertemuan berdasarkan kesamaan domisili anggota. Pertemuan di dunia nyata ini merupakan lanjutan dari perkenalan di dunia maya yang mempertegas berbagi pengetahuan dan pengalaman yang bertujuan untuk saling memotivasi.

Dari hasil temuan penelitian ini, sebanyak 57,3% responden memiliki motivasi tinggi dan 42,7% responden memiliki motivasi rendah. Sejalan dengan penelitian Chung (2017) yang menyatakan bahwa kegiatan berbagi informasi tentang hidup sehat secara on line di Instagram dapat meningkatkan motivasi mereka untuk hidup sehat, dan mereka memilih untuk juga menularkan membagi gambar makanan sehat mereka agar dapat memberikan dukungan sosial kepada orang lain⁽¹¹⁾. Dengan Interaksi on line yang ada di grup ini dapat memotivasi diri dan anggota untuk tetap bertahan dengan perubahan gaya hidup dari yang sebelumnya. Sejalan dengan hal tersebut pada komunitas DK, anggota grup termotivasi dengan membaca pengalaman dan melihat foto anggota lain atas keberhasilan dalam menurunkan berat badan.

Hasil uji statistik, responden yang merasa mendapatkan dukungan tinggi dari kelompoknya mempunyai motivasi lebih tinggi dalam menurunkan berat badan yakni sebesar 37,8%, dibandingkan dengan responden yang mendapatkan dukungan rendah dari kelompoknya yakni hanya sebesar 25,2%. Hasil Fisher's Exact Test didapatkan nilai p value sebesar 0,019 pada taraf kepercayaan 95% = 0,05 (p value < 0,05) yang bermakna terdapat hubungan antara dukungan kelompok dengan motivasi penurunan berat badan pada komunitas Diet Keseimbangan (DK).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Athanasiadis, dkk (2020) yang menyimpulkan bahwa grup di facebook telah memberikan dukungan sosial yang efektif bagi pasien pasca bedah bariatric⁽²¹⁾. Penelitian Naslund, dkk (2017) juga menyatakan bahwa Facebook tampaknya menjanjikan untuk mendukung

perubahan perilaku kesehatan di antara orang-orang dengan penyakit mental yang serius seperti depresi berat, bipolar dan schizophrenia⁽²²⁾.

Waring (2018) mengatakan bahwa komunitas penurunan berat badan di internet memainkan peranan penting dalam upaya penurunan berat badan peserta⁽²³⁾. Daya jangkauan facebook yang luas juga dapat dipertimbangkan di masa depan sebagai sarana dukungan sosial dalam komunitas penurunan berat badan di internet termasuk bagi pasien dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah untuk menurunkan berat badan pasca melahirkan⁽²⁴⁾.

Menurut temuan Luger (2015), lebih dari separuh responden berhasil menurunkan berat badan setelah selama tiga bulan berpartisipasi dalam program penurunan berat badan berbasis internet⁽¹³⁾.

Penelitian lain juga menguji ukuran hasil psikologis pada individu yang mengikuti program manajemen berat badan yang disampaikan melalui facebook dan pamflet, hasil psikologis yang dilaporkan menunjukkan bahwa peserta di grup facebook dan pamflet tampaknya mengalami beberapa perubahan yang menguntungkan selama periode intervensi, tetapi persepsi peserta grup facebook tentang kualitas hidup mereka secara keseluruhan ($p = 0,002$), kesehatan ($p = 0,018$) dan hubungan sosial ($p = 0,048$) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada minggu kedua puluh empat⁽²⁵⁾. Sedangkan Ballatine (2011) mengatakan bahwa jejaring sosial dapat memberikan dukungan informasi dan emosional kepada para anggotanya. Beberapa jaringan sosial dapat mengambil peran aktif dalam memberikan dan menerima dukungan sosial. Hasil penelitian ini juga menunjukkan anggota aktif menerima dukungan informasi dan emosional yang tinggi. Akan tetapi responden yang walaupun hanya menjadi anggota pasif, juga merasakan menerima manfaat informasi dan emosional⁸.

Anggota grup menjadi salah satu sumber dukungan kelompok yang merupakan faktor eksternal dan salah satu faktor yang mendorong munculnya keinginan untuk menurunkan berat badan. Responden mendapatkan pengetahuan dari informasi yang dibagikan di grup, sehingga

diharapkan hal tersebut mampu untuk meningkatkan motivasi anggotanya. Selain itu umpan balik yang diberikan sesama anggota grup Diet Keseimbangan (DK) di facebook dapat memberikan perasaan nyaman dan dapat meningkatkan motivasi untuk menurunkan berat badan. Persamaan tertentu dengan sesama anggota lain dapat membuat mereka saling berbicara nyaman mengenai hal-hal yang tidak bisa dibicarakan dengan orang tertentu.

Penurunan berat badan dengan prinsip defisit kalori (pengaturan diet dan aktifitas fisik) menuntut perubahan perilaku untuk mendapatkan hasil yang efektif. Komunikasi perubahan perilaku dengan memanfaatkan media sosial sebagai alat promosi kesehatan menjadi trend baru yang perlu dipertimbangkan sebagai satu strategi yang dapat membantu profesional kesehatan masyarakat mencapai status kesehatan masyarakat setinggi-tingginya. Tantangan melakukan perubahan perilaku melalui sosial media adalah menjaga komunikasi dua arah dalam penggunaan media sosial, bekerja sama dengan audiens dalam mengembangkan strategi komunikasi yang tepat, dan evaluasi yang efektif⁽²⁶⁾.

Media sosial dengan protokol privasi yang ketat dapat menjadi pendamping yang berguna dan hemat biaya untuk program manajemen berat badan. Di masa depan dengan semakin baiknya penyediaan internet oleh pemerintah dapat memudahkan profesional kesehatan masyarakat untuk mencapai audiensi yang lebih luas. Biaya internet yang lebih murah daripada iklan di radio, televisi dan media cetak menjadikan promosi kesehatan dengan media sosial menjadi lebih efisien.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan antara dukungan kelompok dengan motivasi penurunan berat badan pada Komunitas Diet Keseimbangan (p value 0,015 ($p < 0,05$, CI 1,119-5,775)). Media sosial merupakan salah satu strategi komunikasi perubahan perilaku yang menjanjikan untuk promosi kesehatan pada target tertentu saat ini seiring dengan semakin

banyaknya pengguna media sosial dan semakin baiknya layanan internet. Oleh sebab itu tenaga promosi kesehatan perlu memperbanyak program-program kesehatan berbasis kelompok yang menggunakan media sosial, karena dukungan kelompok dapat membantu mempertahankan motivasi anggota kelompok dalam berperilaku, dan lebih efektif dan efisien secara program.

Ucapan Terimakasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada anggota grup komunitas DK di facebook yang secara pribadi bersedia meluangkan waktunya mengisi form penelitian ini.

Daftar pustaka

1. World Health Organizations. Controlling the Global obesity epidemic [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/activities/controlling-the-global-obesity-epidemic>
2. Sudargo T. Pola Makan dan Obesitas. 1st ed. Yogyakarta: UGM Press; 2016.
3. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Gerakan Masyarakat Sehat [Internet]. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2016. Available from: http://promkes.kemkes.go.id/dl/panduan_germas.pdf.
4. Selthofer-Relatic K. Obesity, Metabolic and Cardiovascular Disorders. *J Obes Weight Loss Ther.* 2018;08(01):6-7.
5. Jarrar M. The Bridge between Obesity and Non-Communicable Diseases Strengthen By Oxidative Stress and Inflammation: Unconventional Systematic Measures Needed To Abate These Health Disorders. *J Obes Weight Loss Ther.* 2018;08(01):7904.
6. Knox-Kazmierczuk F, Shockly-Smith M. African American Women and the Obesity Epidemic: A Systematic Review. *J Pan African Stud.* 2017;10(1):76.
7. Terry PE. Head, Heart, and Feet in Exercise and Weight Management. *Am J Heal Promot.* 2018;32(3):514-6.
8. Ballatine PW, Stephenson RJ. Help me, I'm fat! Social Support in online weight loss networks. *J Consum Behav [Internet].* 2011;(10):332-7. Available from: https://ils.unc.edu/bmh/courses/706/Ballantine2011-SocialSupportWeightLoss_review.pdf
9. Yulia I. Optimalisasi Penggunaan Media Sosial dalam Pemasaran Sosial dan Komunikasi Perubahan Perilaku (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Hearty.* 2018;6(2).
10. Paul MJ, Dredze M. Social Monitoring for Public Health. *Synth Lect Inf Concepts, Retrieval, Serv.* 2017;9(5):1-183.
11. Chung CF, Agapie E, Schroeder J, Mishra S, Fogarty J, Munson SA. When personal tracking becomes social: Examining the use of instagram for healthy eating. *Conf Hum Factors Comput Syst - Proc.* 2017;2017-May:1674-87.
12. Glover M, Kira A, Kira G, McRobbie H, Breier BH, Kruger R, et al. An innovative team-based weightloss competition to reduce cardiovascular and diabetes risk among Maori and Pacific people: Rationale and method for the study and its evaluation. *BMC Nutr.* 2017;3(1):1-9.
13. Luger E, Aspalter R, Luger M, Longin R, Rieder A, Dorner TE. Changes of dietary patterns during participation in a web-based weight-reduction programme. *Public Health Nutr.* 2016;19(7):1211-21.
14. Levesque CS, Williams GC, Elliot D, Pickering MA, Bodenhamer B, Finley PJ. Validating the theoretical structure of the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) across three different health behaviors. *Health Educ Res.* 2007;22(5):691-702.
15. Balitbangkes-Kemenkes RI. Riskesdas 2018. In 2018. Available from: <https://www.slideshare.net/ssuser200d5e/hasil-riskesdas-riset-kesehatan-dasar-tahun-2018>
16. Rawal LB, Kanda K, Mahumud RA, Joshi D, Mehata S, Shrestha N, et al. Prevalence of underweight, overweight and obesity and their associated risk factors in Nepalese adults: Data from a nationwide survey, 2016. *PLoS One.* 2018;13(11):1-14.
17. Rini A. *Rahasia Tubuh Langsing Ideal.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2015.
18. Sukanto M, Hamidah H, Fajrianthi F. "Can

- I Look Like Her?": Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media. *Makara Hum Behav Stud Asia*. 2019;23(1):60.
19. Sulistyan A, Huriyati E, Hastuti J. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta. *J Gizi Klin Indones*. 2017;12(3):99.
 20. Akindele MO, Useh U, Phillips JS. Weight reduction for overweight and obese adults: Challenges experienced in a nigerian community. *African J Biomed Res*. 2020;23(1):65-70.
 21. Athanasiadis DI, Roper A, Hilgendorf W, Voss A, Zike T, Embry M, et al. Facebook groups provide effective social support to patients after bariatric surgery. *Surg Endosc* [Internet]. 2020;(0123456789). Available from: <https://doi.org/10.1007/s00464-020-07884-y>
 22. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, McHugo GJ, Bartels SJ. Facebook for Supporting a Lifestyle Intervention for People with Major Depressive Disorder, Bipolar Disorder, and Schizophrenia: an Exploratory Study. *Psychiatr Q*. 2018;89(1):81-94.
 23. Waring ME, Jake-Schoffman DE, Holovatska MM, Mejia C, Williams JC, Pagoto SL. Social Media and Obesity in Adults: a Review of Recent Research and Future Directions. *Curr Diab Rep*. 2018;18(6).
 24. Silfee VJ, Lopez-Cepero A, Lemon SC, Estabrook B, Nguyen O, Rosal MC. Recruiting low-income postpartum women into two weight loss interventions: In-person versus Facebook delivery. *Transl Behav Med*. 2019;9(1):129-34.
 25. Jane M, Foster J, Hagger M, Ho S, Kane R, Pal S. Psychological effects of belonging to a Facebook weight management group in overweight and obese adults: Results of a randomised controlled trial. *Heal Soc Care Community*. 2018;26(5):714-24.
 26. Adewuyi EO, Adefemi K. Behavior Change Communication Using Social Media: A Review. *Int J Commun Heal* [Internet]. 2016;9(August):109-16. Available from: <http://communicationandhealth.ro/upload/number9/EMMANUEL-O-ADEWUYI.pdf>