

HASIL

CEK_197408152005012003_Du

kungan Sosial Bagi Komunitas

Diet di Media Sosial

by Helfi Agustin 197408152005012003

Submission date: 24-Feb-2021 02:15PM (UTC+0700)

Submission ID: 1516871087

File name: 466-1290-3-ED_JKMA_Helfi.pdf (107.96K)

Word count: 3727

Character count: 23208

Dukungan Sosial Bagi Komunitas Diet di Media Sosial

Social Support for Diet Communities in Social Media

Rizky Indah Cahyani, Helfi Agustin
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 sosial, 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 penyebaran informasi program kesehatan.

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

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.

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

Korespondensi Penulis:

Fakultas Kesehatan Masyarakat UAD jalan Prof. Dr. Soepomo, Janturan Umbulharjo. Yogyakarta.

Telepon/HP : +6285274554097

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 1,4 miliar orang dewasa berusia di atas 20 tahun di dunia dan terutama terjadi pada perempuan⁽¹⁾. Di Indonesia, masalah kegemukan terjadi pada semua kelompok umur dan semua strata sosial ekonomi. Kegemukan menjadi masalah kesehatan karena merupakan factor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteo-arthritis, termasuk gangguan pernafasan⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽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⁾. Diet makanan saja belum tentu efektif untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan, seseorang perlu melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan umur⁽²⁾. 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⁽⁷⁾.

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⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾. 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⁽⁷⁾.

Hwang, et all (2011) menyimpulkan bahwa 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⁽¹¹⁾. Luger dkk, (2015) menyatakan 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 dijadikan sebagai tempat berbagi informasi dan mencari dukungan emosional untuk isu-isu seputar penurunan berat badan⁽¹²⁾

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 organisasi 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 “*copy darat*” untuk berinteraksi tatap muka langsung dan memberikan dukungan satu sama lain. 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 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 (2011) dan kuesioner motivasi yang diadopsi-modifikasi dari kuesioner motivasi *Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ)* yang dikembangkan oleh Pelletier, Tuson dan Haddad (1997). 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 didapat 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 intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

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 adalah 10,5%, 14,8% dan 21,8%⁽¹³⁾.

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%. Persentase ini lebih besar daripada temuan penelitian Dian¹⁵ dkk (2013), yang menemukan prevalensi kegemukan (termasuk obesitas) pada perempuan dewasa usia 19—55 tahun sebesar 29,4%⁽⁶⁾.

⁷ 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⁽¹⁴⁾. 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.

Responden yang berjenis kelamin perempuan lebih dominan daripada laki-laki (88,2%). Hal ini dapat dipahami karena sebagian besar perempuan dewasa masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. 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. Menurut Sulistyan dkk (2016), 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-temannya⁽¹⁵⁾. 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⁽¹⁴⁾.

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⁽¹⁶⁾. Namun menurut Diana, bukan sebagai Ibu rumah tangga atau ibu pekerja yang mempengaruhi obesitas, namun pendidikan menjadi faktor protektif kegemukan, hal ini disebabkan karena pengetahuan dan praktik gizi yang lebih baik dalam hal konsumsi pangan dan aktifitas fisik⁽⁶⁾.

Berdasarkan lama bergabung dapat diketahui bahwa distribusi responden terbanyak (45,5%) adalah anggota telah bergabung selama 1-4 bulan, 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, ditemukan sebanyak 60% responden memiliki dukungan kelompok tinggi. Sedangkan sebanyak 40% responden memiliki dukungan rendah. Syailendrawati (2012) juga menemukan ada pengaruh keterlibatan aktif dalam kelompok dukungan dengan tingkat kepatuhan pengobatan penderita diabetes mellitus⁽¹⁷⁾. Keaktifan dalam kelompok ternyata dapat meningkatkan keterbukaan diri penderita, sedangkan Ilatine mengatakan bahwa 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⁽⁷⁾.

Dukungan yang diberikan dalam grup Diet Keseimbangan (DK) berupa dukungan

informatif 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 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.

Temuan penelitian ini, sebanyak 57,3% responden memiliki motivasi tinggi dan 42,7% responden memiliki motivasi rendah. Penelitian Morgan (2014) mengenai program penurunan berat badan secara *on line* dapat menurunkan berat badan dengan kualitas diet yang baik, hal ini terlihat dari besarnya penurunan berat badan karena adanya peningkatan intervensi dari kelompok⁽¹⁸⁾. Motivasi yang didapat anggota adalah motivasi untuk tetap bertahan dengan perubahan gaya hidup dari yang sebelumnya. Interaksi *on line* yang ada di grup menyebabkan anggota merasa mendapat motivasi. 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 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 sama dengan hasil uji regresi linier penelitian Nugrohoi (2014), yang menunjukkan bahwa Facebook memiliki efek pada pengetahuan ($p = 0,002$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan responden. Pengetahuan responden setelah intervensi meningkat dibandingkan pengetahuan sebelum intervensi. Facebook memiliki pengaruh terhadap pengetahuan⁽¹⁹⁾.

Hwang (2011) mengatakan bahwa komunitas penurunan berat badan di internet memainkan peranan penting dalam upaya penurunan berat badan peserta. Dukungan sosial dalam komunitas penurunan berat badan di internet perlu evaluasi lebih lanjut sebagai sumber penurunan berat badan bagi dokter untuk merekomendasikan kepada pasien. Memahami komunitas ini dapat meningkatkan cara profesional kesehatan mengevaluasi, membangun, memanfaatkan, dan memanipulasi dukungan sosial untuk penurunan berat badan⁽²⁰⁾.

Menurut temuan Luger (2015), lebih dari separuh responden berhasil menurunkan berat badan setelah selama tiga bulan berpartisipasi dalam program penurunan berat badan berbasis internet⁽¹²⁾. Penelitian ini juga tidak jauh berbeda dengan penelitian Nawi (2014), yang menemukan intervensi berbasis internet (ObeseGo!) berdampak terhadap penurunan BMI, ukuran lingkaran lengan dan persentase lemak tubuh, namun dampak aplikasi internet ObeseGo! hanya kecil dalam penurunan BB tersebut⁽²¹⁾.

Berdasarkan hasil penelitian Vanessa (2009), pemberian dukungan terhadap remaja yang tergabung dalam program intervensi berat badan secara signifikan berpengaruh terhadap partisipasi remaja dalam program Loozit, yaitu sebuah program yang menggabungkan terapi penurunan berat badan yang menggunakan pemberian informasi tambahan melalui telepon, SMS dan email dalam program⁽²²⁾. 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 emosional⁽⁷⁾.

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. Menurut Syailendrawati & Endang (2012) persamaan tertentu dengan sesama anggota lain dapat membuat mereka saling berbicara nyaman mengenai hal-hal yang tidak bisa dibicarakan dengan orang tertentu⁽¹⁷⁾.

Menurut Adewuyi (2016) komunikasi perubahan perilaku merupakan suatu hal yang terpenting dalam promosi kesehatan. Sementara promosi kesehatan adalah salah satu strategi yang paling signifikan 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 dengan audiens dalam mengembangkan strategi komunikasi yang tepat, dan kebutuhan untuk evaluasi yang efektif⁽²³⁾. Internet semakin luas cakupannya sehingga dapat mencapai audiensi yang lebih luas karena adanya program internet masuk desa, selain itu biaya internet lebih murah daripada iklan di radio, televisi dan media cetak.

Daftar pustaka

1. Sudargo T. Pola Makan dan Obesitas. 1st ed. Yogyakarta: UGM Press; 2016.
2. 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.
3. Selthofer-Relatic K. Obesity, Metabolic and Cardiovascular Disorders. J Obes Weight Loss Ther. 2018;08(01):6–7.
4. Solayman M, Paul S, Saha M, Biswas P, Hossain MS. Obesity and Hypertension in Students of Jahangirnagar University: Alarming Issues. Int J Public Heal Sci. 2015;4(3):164–71.
5. Jarrar M. The Bridge between Obesity and Non-Communicable Diseases Strengthened By Oxidative Stress and Inflammation: Unconventional Systematic Measures Needed To

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 paling efektif dan efisien 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 seluruh anggota grup Komunitas Diet Keseimbangan di Facebook atas kesediaannya meluangkan waktunya mengisi form penelitian ini.

6. Update These Health Disorders. *J Obes Weight Loss Ther.* 2018;08(01):7904.
6. Diana R, Yuliana I, Yasmin G, Hardinsyah H. Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia. *J Gizi dan Pangan.* 2013;8(1):1–8.
7. Ballantine 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
8. Yulia I. OPTIMALISASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMASARAN SOSIAL DAN KOMUNIKASI PERUBAHAN PERILAKU (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). Hearty. 2018;6(2).
9. Lupton D. Health promotion in the digital era: A critical commentary. *Health Promot Int.* 2014;30(1):174–8.
10. A.M. N, F.I.C. J. Effect of internet-based intervention on obesity among adolescents in Kuala Lumpur: A school-based cluster randomised trial. *Malaysian J Med Sci* [Internet]. 2015;22(4):47–56. Available from: <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L605093760>
11. Thomas EJ, Hwang KO, Bernstam E V., Richardson O, Cannon-Diehl MR, Green AP, et al. Social support in an Internet weight loss community. *Int J Med Inform* [Internet]. 2010;79(1):5–13. Available from: file:///C:/Users/FKM/Downloads/17.Social support in an internet weight loss community.pdf
12. 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.
13. Balitbangkes-Kemenkes RI. Riskesdas 2018. In 2018. Available from: <https://www.slideshare.net/ssuser200d5e/hasil-riskesdas-ri-set-kesehatan-dasar-tahun-2018>
14. Apalia DE, Olds S, Feldman R. Human Development. Jakarta: Kencana; 2008.
15. 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.
16. Rini A. Rahmat. Tubuh Langsing Ideal. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2015.
17. Syailendra, Endang. Pengaruh Keterlibatan Aktif dalam Kelompok Dukungan (Persadia) terhadap Tingkat Kepatuhan Pengobatan Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Pakis Surabaya. *J Psikol Klin dan Kesehat Ment* [Internet]. 2012;1(2):72–8. Available from: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk0c4b54447efull.pdf>.
18. Morgan P, Jensen M, O'Brien KM, Collins CE, Callister R, Hutchesson MJ. Participants in an online weight loss program can improve diet quality during weight loss: a randomized controlled trial. *Nutr J* [Internet]. 2014;13(1):1–8. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/264632098>
19. Nugrohoi CV. Melalui Grup Facebook Terhadap Pengetahuan Remaja. *J Promkes* [Internet]. 2014;2(2, Desember):128–39. Available from: <http://journal.unair.ac.id/JPROM@pengaruh-pemberian-materi-kesehatan-reproduksi-melalui-grup-facebook-terhadap-pengetahuan-remaja-article-9385-media-54-category-10.html>
20. Hwang KO, Ottenbacher AJ, Green AP, Cannon-Diehl MR, Richardson O, Bernstam E V, et al. Social support in an Internet weight loss community. *Int J Med Inf.* 2010;79(1):5–13.
21. Nawi AM, Jamaludin FIC. Effect of internet-based intervention on obesity among adolescents in Kuala Lumpur: A school-based cluster randomised trial. *Malaysian J Med Sci.* 2015;22(4):47–56.
22. Steinbeck KS, Lee A, Shrewsbury VA, Shah S, Baur LA, Torvaldsen S, et al. A randomised controlled trial of a community-based healthy lifestyle program for overweight and obese adolescents: the Loozit@study protocol. *BMC Public Health.* 2009;9(1):1–12.

23. ¹² Adewuyi EO, Adefemi K. Behavior Change Communication¹² 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>

Tabel

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

Sumber : Data primer

Tabel 2. Tabel Gambaran Variabel Dukungan Kelompok

Variabel Dukungan Kelompok	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	66	60,0
Rendah	44	40,0
Total	110	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Tabel Gambaran Variabel Motivasi

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
----------	---------------	----------------

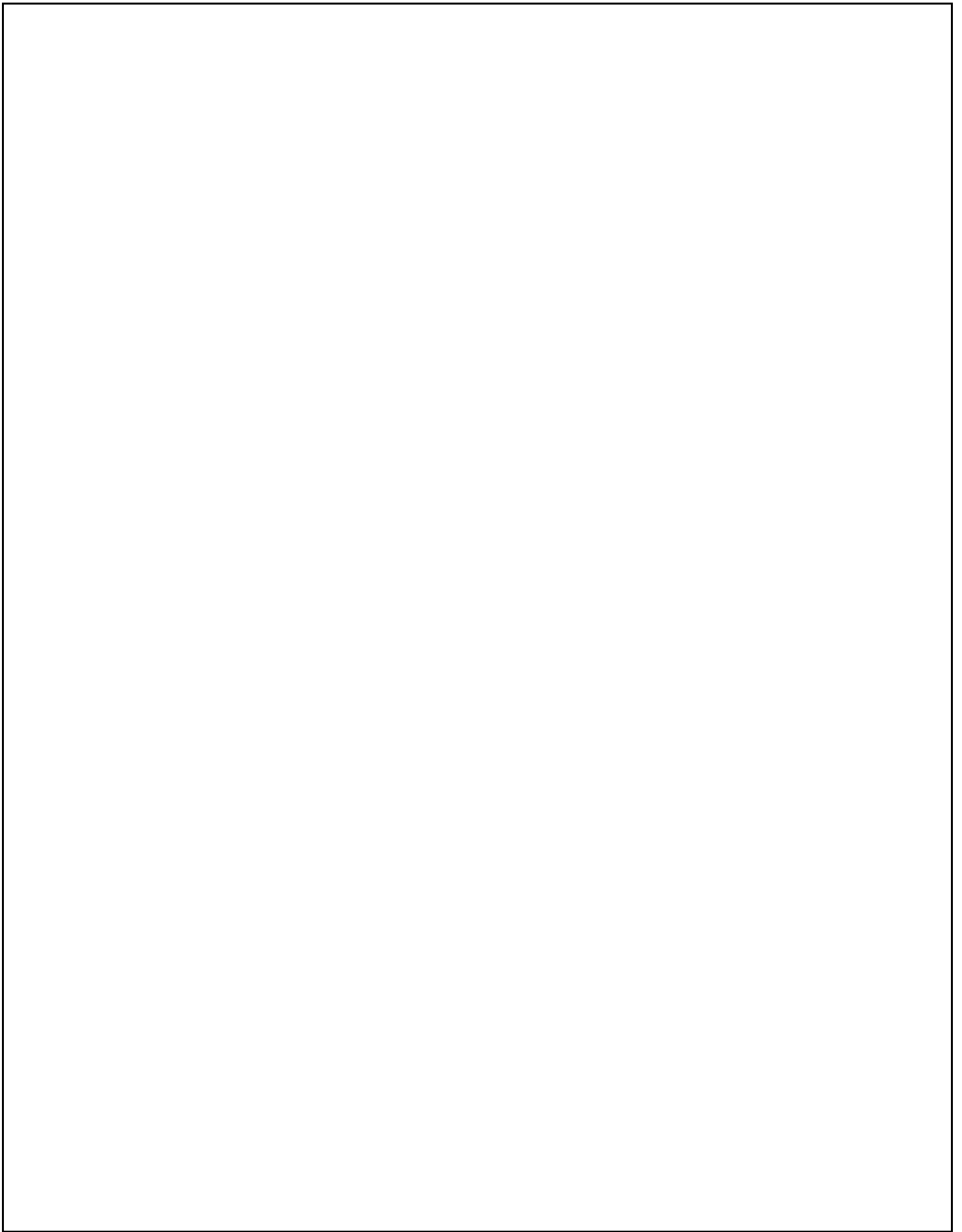
Motivasi		
Tinggi	63	57,3
Rendah	47	42,7
Total	110	100

Sumber: Data Primer

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	20,0	66	60,0	0.019
Rendah	19	25,2	25	22,7	44	40,0	
Jumlah	63	57,3	47	42,7	110	100	

Sumber: Data Primer



HASIL CEK_197408152005012003_Dukungan Sosial Bagi Komunitas Diet di Media Sosial

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.jmir.org Internet Source	2%
2	journal.unair.ac.id Internet Source	1%
3	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
4	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
6	www.researchgate.net Internet Source	1%
7	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
8	www.researchsquare.com Internet Source	1%
9	hdl.handle.net	

	Internet Source	1%
10	www.scielo.br Internet Source	1%
11	www.omicsonline.org Internet Source	1%
12	Submitted to University of Nottingham Student Paper	1%
13	npwomenshealthcare.com Internet Source	1%
14	es.scribd.com Internet Source	1%
15	pontianak.tribunnews.com Internet Source	1%
16	www.actacams.com Internet Source	1%
17	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	1%
18	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
19	Dita Devi Lestari. "GAMBARAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2011 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM	1%

RATULANGI DENGAN INDEKS
MASSATUBUH 18,5-22,9 kg/m²", Jurnal e-
Biomedik, 2014

Publication

20

link.springer.com

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On