

## LITERATURE REVIEW: DUKUNGAN ORANG TUA DALAM PROMOSI GAYA HIDUP SEHAT BAGI REMAJA

Sukmawati

Universitas Respati Yogyakarta

[sukmayogya1809@respati.ac.id](mailto:sukmayogya1809@respati.ac.id)

Received: 08-12-2024

Revised: 15-12-2024

Approved: 29-12-2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan orang tua dan promosi gaya hidup sehat pada remaja, dengan fokus pada peran media sosial sebagai faktor pendukung atau penghambat. Penelitian menggunakan metode literature review untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya. Data dikumpulkan dari basis data terpercaya, seperti PubMed, Scopus, SpringerLink, dan Google Scholar. Kriteria inklusi mencakup penelitian yang berfokus pada dukungan orang tua, gaya hidup sehat remaja, dan pengaruh media sosial, dengan rentang tahun publikasi 2019-2024. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi tema utama terkait peran orang tua, media sosial, dan perilaku sehat remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat remaja, terutama dalam pola makan dan aktivitas fisik. Media sosial memiliki dampak ambivalen; konten positif dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja untuk menerapkan gaya hidup sehat, sementara paparan konten negatif berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental dan citra tubuh secara negatif. Intervensi berbasis media sosial yang melibatkan orang tua terbukti lebih efektif dalam mendukung perilaku sehat pada remaja. **Simpulan,** Dukungan orang tua yang konsisten, dikombinasikan dengan strategi pemanfaatan media sosial secara bijak, dapat menjadi pendekatan efektif untuk mempromosikan gaya hidup sehat pada remaja. Edukasi literasi digital dan keterlibatan orang tua dalam memantau penggunaan media sosial remaja direkomendasikan untuk mengurangi dampak negatif dan memperkuat perilaku sehat.

**Kata Kunci:** Dukungan Orang Tua, Remaja, Gaya Hidup Sehat, Media Sosial, Literatur Review

### PENDAHULUAN

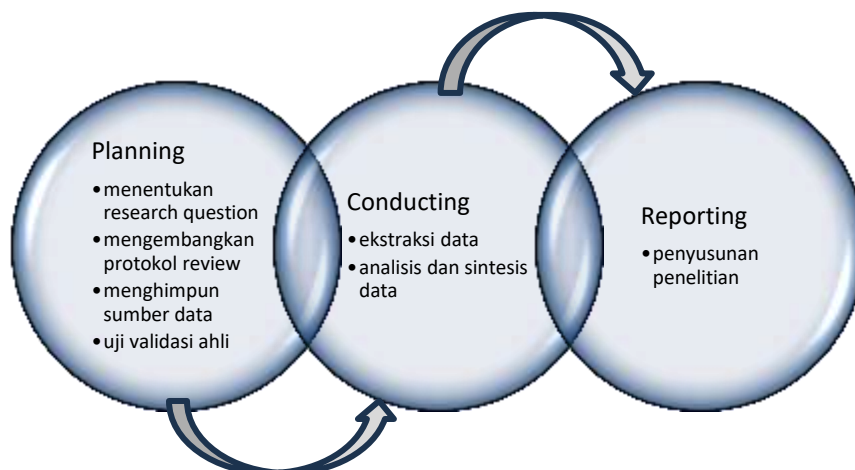
Gaya hidup sehat merupakan fondasi penting bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial remaja. Masa remaja adalah fase transisi yang kompleks, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang memengaruhi perilaku kesehatannya (Davison et al., 2023). Dalam konteks ini, orang tua memiliki peran sentral sebagai pengarah dan pendukung utama. Pola asuh, komunikasi yang baik, serta keterlibatan dalam aktivitas sehat terbukti meningkatkan peluang remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Daly et al., 2022; Lenka Chandrashree, 2015). Namun, gaya hidup modern sering kali menimbulkan tantangan baru, termasuk tekanan sosial, penggunaan media digital, dan pola hidup tidak sehat.

Kemajuan teknologi, khususnya media sosial, memberikan dampak besar pada perilaku dan pola pikir remaja. Media sosial dapat memengaruhi persepsi diri, citra tubuh, dan pilihan makanan, baik secara positif maupun negatif (Bozzola et al., 2022; Chung et al., 2021). Di satu sisi, media sosial menawarkan peluang untuk mendukung kebiasaan sehat melalui edukasi dan kampanye positif. Namun, di sisi lain, paparan terhadap konten yang tidak sehat dapat memicu perilaku kurang sehat, seperti pola makan buruk atau ketergantungan pada alkohol (Adindu, Kelechi Nelson et al., 2024). Dalam situasi ini, dukungan orang tua menjadi semakin penting untuk membantu remaja memilah informasi dan membangun kebiasaan positif.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua, seperti pemberian contoh perilaku sehat dan keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik remaja, memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan remaja (Alimzhanovich et al., 2023; Januraga et al., 2021). Orang tua yang mendukung dapat menciptakan lingkungan rumah yang kondusif untuk membentuk kebiasaan sehat pada anak. Selain itu, komunikasi yang baik antara orang tua dan anak juga membantu remaja menghadapi tantangan seperti tekanan teman sebaya atau pengaruh media sosial yang negatif (Shahid et al., 2024). Namun, efektivitas dukungan orang tua dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan pemahaman orang tua tentang gaya hidup sehat. Kurangnya pemahaman ini dapat menjadi hambatan bagi orang tua dalam memberikan dukungan yang efektif (Ansar et al., 2024; Fathurohman et al., 2023). Di sisi lain, program berbasis komunitas atau intervensi media sosial yang melibatkan orang tua terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka untuk mendukung gaya hidup sehat remaja (Haoran, 2024). Dalam konteks promosi gaya hidup sehat, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan orang tua dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Dengan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif, penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung remaja dalam menghadapi tantangan modern dan mengadopsi gaya hidup sehat. Penelitian ini juga membahas strategi praktis yang dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas dukungan orang tua, termasuk penggunaan media sosial sebagai alat promosi kesehatan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk mengeksplorasi antara dukungan orang tua dan promosi gaya hidup sehat pada remaja. *Literature review* adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis penelitian yang telah diterbitkan sebelumnya dalam suatu bidang studi tertentu. Literature review bukan hanya ringkasan dari penelitian yang ada, tetapi juga analisis kritis yang menghubungkan temuan-temuan tersebut untuk memberikan wawasan baru, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan memperluas pemahaman tentang topik yang diteliti (Chigbu et al., 2023).



Gambar 1. Literature review

Cara yang dilakukan peneliti untuk menghimpun data dengan teknik dokumentasi antara lain:

- 1) Pengumpulan Data  
 Data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya, basis data yang digunakan mencakup *PubMed, Scopus, SpringerLink*, dan *Google Scholar*.
- 2) Kriteria inklusi mencakup: Penelitian yang berfokus pada dukungan orang tua, gaya hidup sehat remaja, dan pengaruh media sosial, artikel yang tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Sementara itu, artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian atau tidak memiliki data empiris yang memadai dikecualikan. Penelitian ini mendapatkan 13 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2019-2024.
- 3) Analisis Data  
 Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik (*thematic analysis*). Setiap artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan: Peran orang tua dalam mempromosikan gaya hidup sehat, dampak media sosial pada pola hidup remaja. Data yang dikumpulkan dikategorikan berdasarkan tema, tren penelitian, dan temuan yang berulang untuk memberikan gambaran yang sistematis.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**  
**Hasil Penelitian terkait**

No	Judul, Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Variabel	Hasil
1	<i>The mediating effect of food choice upon associations between adolescent health-related quality of life and physical activity, social media use and abstinence from alcohol</i> J. Davison, B. Bunting, and B. Stewart-Knox (2023)	<i>Cross-sectional study</i>	Remaja usia 13-14 tahun (jumlah: 1609)	Independen: Aktivitas fisik, penggunaan media sosial, dan pantangan alkohol. Mediasi: Pilihan makanan. Dependen: Kualitas hidup terkait kesehatan.	Pilihan makanan memainkan peran mediasi yang signifikan dalam hubungan antara aktivitas fisik, penggunaan media sosial, dan pantangan alkohol terhadap kualitas hidup remaja. Aktivitas fisik meningkatkan kualitas hidup, sementara penggunaan media sosial yang berlebihan dan konsumsi alkohol mengurangi kualitas hidup.
2	<i>The Impact of Digital Media on Adolescent Well Being and Coping Strategies</i> Z. Haoran (2024)	Literatur Review	Remaja usia 13-19 tahun yang aktif menggunakan media digital (jumlah artikel 5)	Independen: Penggunaan media digital. Dependen: Kesejahteraan remaja dan strategi coping	Penggunaan media digital berdampak ambivalen terhadap kesejahteraan remaja. Konten positif dapat meningkatkan keterhubungan sosial, sedangkan paparan konten negatif atau

No	Judul, Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Variabel	Hasil
					waktu layar yang berlebihan menyebabkan stres dan kecemasan.
3	<i>The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks</i> E. Bozzola et al. (2022)	Scoping review.	Artikel yang dipublikasikan terkait media sosial dan risiko bagi remaja (jumlah artikel 68)	Topik utama: Risiko potensial dari penggunaan media sosial oleh anak-anak dan remaja	Media sosial dapat menyebabkan efek negatif, termasuk kecanduan, cyberbullying, masalah citra tubuh, dan isolasi sosial, meskipun ada manfaat potensial seperti peningkatan komunikasi dan keterhubungan sosial.
4	<i>What Do Teenagers Know About a Healthy Lifestyle?</i> Alimzhanovic, et al. (2023)	Survei deskriptif.	Remaja usia 13-19 tahun (jumlah sampel 441)	Independen: Pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat. Dependen: Persepsi dan kebiasaan gaya hidup sehat	Sebagian besar remaja memiliki pemahaman dasar tentang gaya hidup sehat, tetapi penerapan praktik sehat seperti olahraga teratur dan makan makanan bergizi masih rendah. Faktor utama yang memengaruhi adalah kurangnya kesadaran dan pengaruh media sosial
5	<i>Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia</i> P. P. Januraga et al. (2021)	Penelitian kualitatif dengan pendekatan evaluasi program	Remaja perempuan perkotaan di Indonesia (jumlah 37)	Independen: Kampanye media sosial terkait kebiasaan makan sehat. Dependen: Kebiasaan makan sehat pada remaja perempuan	Kampanye media sosial efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang makanan sehat. Namun, penerapan perubahan perilaku makan masih terkendala oleh akses dan pengaruh budaya.
6	<i>The Influence of Social Media-Based Nutrition Education on Adolescents' Nutritional Knowledge and Body Image Perception</i> A. Ansar, D. A. Hartini, B. Bahja, E. Faisal, N. U.	Studi kuantitatif eksperimental.	Remaja (usia tidak disebutkan, jumlah 100)	Independen: Edukasi nutrisi berbasis media sosial. Dependen: Pengetahuan nutrisi dan persepsi citra tubuh remaja.	Edukasi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan nutrisi remaja secara signifikan, tetapi dampaknya terhadap persepsi citra tubuh bersifat moderat.

No	Judul, Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Variabel	Hasil
7	Dewi, and U. Aiman (2024) <i>An Investigation of the Impact of Parental Media Mediation on Social Media Addiction and Perceived Child Rearing Practices among Adolescents</i>	Studi kuantitatif deskriptif.	Remaja usia 11-17 tahun dengan berbagai tingkat penggunaan media sosial (jumlah 253)	Independen: Mediasi orang tua terhadap penggunaan media sosial. Dependen: Kecanduan media sosial dan persepsi pengasuhan.	Mediasi orang tua yang aktif dan terarah mengurangi kecanduan media sosial serta meningkatkan persepsi positif remaja terhadap pola pengasuhan orang tua
8	N. O. Q. Farheen Shahid, Aqsa Abdul Khaliq (2024) <i>'Be more positive and more kind to your own bodies': Adolescent and young adult preferences for how parents can support their children with weight-related pressures</i>	Penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam	Remaja dan dewasa muda (14 – 24 tahun) yang menghadapi tekanan terkait berat badan (jumlah 801)	Topik utama: Preferensi remaja dan dewasa muda terhadap dukungan orang tua terkait tekanan berat badan.	Remaja dan dewasa muda menginginkan dukungan orang tua yang lebih positif dan empatik terhadap tubuh mereka, dengan pendekatan yang mengurangi tekanan emosional terkait berat badan.
9	R. Staviss et al. (2024) <i>The influence of social media on adolescent mental health and substance abuse patterns</i>	Literatur review	Remaja (13-18 tahun) pengguna media sosial aktif (jumlah artikel 25)	Independen: Paparan media sosial. Dependen: Kesehatan mental dan pola penyalahgunaan zat pada remaja.	Media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja secara negatif, termasuk meningkatkan kecemasan dan depresi, serta berhubungan dengan pola penyalahgunaan zat yang lebih tinggi pada kelompok dengan paparan konten yang tidak sesuai.
10	Kelechi Nelson Adindu et al. (2024) <i>Impact of Social Media on Youth's Lifestyle</i>	Literatur review	Pemuda (kategori usia dan jumlah artikel tidak disebutkan)	Independen: Penggunaan media sosial. Dependen: Gaya hidup pemuda, termasuk pola aktivitas, hubungan sosial, dan kesehatan mental.	Media sosial berpengaruh besar terhadap gaya hidup pemuda, baik dalam meningkatkan keterlibatan sosial maupun memengaruhi pola tidur, kebiasaan makan, dan tingkat stres.

No	Judul, Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Variabel	Hasil
11	<i>The Influence of Social Media Use on the Self-Perception and Social Relations of Teenagers in the Digital Era</i> F. Fathurohman, M. Marzuki, and R. Baharta (2023)	Penelitian kuantitatif deskriptif.	Remaja pengguna media sosial (jumlah tidak disebutkan)	Independen: Penggunaan media sosial. Dependen: Persepsi diri dan hubungan sosial remaja.	Penggunaan media sosial meningkatkan kesadaran diri remaja tetapi dapat menciptakan tekanan sosial, yang berdampak negatif pada hubungan interpersonal dalam beberapa kasus.
12	<i>Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review</i> A. Chung et al. (2021)	Scoping review.	Remaja (usia 10-19 tahun) (jumlah artikel 6)	Topik utama: Pengaruh teman sebaya pada perilaku makan melalui media sosial	Media sosial memfasilitasi pengaruh teman terhadap pilihan makanan remaja, baik secara positif (misalnya promosi makanan sehat) maupun negatif (misalnya normalisasi makanan cepat saji).
13	<i>The Effect of Parental Support on the Feeling of Socialization and Physical Activity of Students with the Mediating Role of Children's Perception of Parental Support</i> N. Azam Nezami, P. Almasi, A. Fathi, and S. Fathi (2023)	Studi kuantitatif dengan deskriptif korelasi	Siswa siswi (usia 9-11 tahun dan jumlah 130)	Independen: Dukungan orang tua. Dependen: Sosialisasi dan aktivitas fisik siswa. Mediator: Persepsi siswa terhadap dukungan orang tua.	Dukungan orang tua secara langsung meningkatkan sosialisasi dan aktivitas fisik siswa. Efek ini diperkuat oleh persepsi siswa tentang seberapa besar dukungan yang mereka rasakan.

Setiap penelitian mengungkapkan aspek yang unik, namun saling melengkapi dalam menggambarkan tantangan dan peluang untuk meningkatkan kesehatan remaja di era digital.

- 1) Hubungan antara Aktivitas Fisik, Media Sosial, dan Kesehatan  
 Penelitian oleh Davison et al (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial memengaruhi pilihan makanan remaja, yang selanjutnya berpengaruh pada kualitas hidup yang terkait kesehatan (HRQoL). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang mempromosikan penggunaan media sosial secara positif untuk mendukung gaya hidup sehat, seperti memilih makanan sehat dan mendorong aktivitas fisik.
- 2) Dampak Media Digital terhadap Kesejahteraan Remaja  
 Haoran (2024) menyoroti dampak negatif media digital terhadap kesejahteraan remaja, termasuk peningkatan tingkat stres dan tantangan dalam pengelolaan emosi. Penelitian ini menekankan perlunya strategi

koping, seperti pendidikan literasi digital, untuk membantu remaja mengelola paparan media digital secara efektif.

- 3) **Risiko Media Sosial terhadap Anak dan Remaja**  
Bozzola et al. (2022) dalam scoping review mereka, mengidentifikasi risiko utama dari penggunaan media sosial, seperti cyberbullying, kecanduan, dan pengaruh negatif terhadap citra tubuh. Namun, mereka juga mencatat potensi media sosial sebagai alat edukasi kesehatan jika digunakan dengan panduan yang tepat.
- 4) **Pengetahuan Remaja tentang Gaya Hidup Sehat**  
Penelitian oleh Rizaev et al. (2023) menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang gaya hidup sehat masih rendah, terutama dalam hal aktivitas fisik dan pilihan makanan. Penelitian ini menyoroti pentingnya peran keluarga, guru, dan komunitas dalam memberikan informasi yang akurat dan mendukung perilaku sehat remaja.
- 5) **Media Sosial sebagai Sarana Kampanye Kesehatan**  
Penelitian oleh Januraga et al. (2021) mengevaluasi kampanye media sosial untuk mempromosikan kebiasaan makan sehat pada remaja perempuan perkotaan di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan, terutama melalui pendekatan interaktif dan visual. Namun, keberhasilan kampanye tergantung pada relevansi konten dengan audiens target.
- 6) **Pendidikan Nutrisi dan Citra Tubuh Remaja**  
Ansar et al. (2024) menyoroti pengaruh pendidikan berbasis media sosial terhadap pengetahuan nutrisi dan persepsi citra tubuh remaja. Temuan mereka menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja setelah intervensi, meskipun tantangan terkait dengan pengelolaan persepsi citra tubuh masih memerlukan perhatian lebih lanjut.
- 7) **Peran Mediasi Orang Tua dalam Penggunaan Media Sosial**  
Farheen Shahid dan Khaliq (2024) meneliti bagaimana mediasi orang tua memengaruhi kecanduan media sosial dan praktik pengasuhan pada remaja. Studi ini menemukan bahwa mediasi orang tua yang positif dapat mengurangi kecanduan media sosial, serta memperbaiki hubungan orang tua-anak. Hal ini memperkuat pentingnya keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak-anak mereka di dunia digital.
- 8) **Dukungan Orang Tua terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja**  
Staviss et al. (2024) mengeksplorasi preferensi remaja terkait dukungan orang tua dalam menghadapi tekanan terkait berat badan. Temuan mereka menunjukkan bahwa pendekatan orang tua yang mendukung secara emosional, bukan kritis, lebih efektif dalam membantu remaja mengatasi tekanan sosial dan meningkatkan citra tubuh mereka.
- 9) **Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja**  
Penelitian oleh Adindu et al. (2024) mengungkap hubungan signifikan antara penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan pola penyalahgunaan zat pada remaja. Paparan konten negatif di media sosial dapat memperburuk risiko stres, kecemasan, dan perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat.
- 10) **Dampak Media Sosial pada Gaya Hidup Remaja**

Penelitian oleh Kothambikar (2023) membahas peran media sosial dalam membentuk gaya hidup remaja. Media sosial secara signifikan memengaruhi keputusan remaja dalam memilih aktivitas, gaya berpakaian, hingga pola konsumsi. Media sosial juga dapat memperkenalkan tren sehat seperti olahraga, tetapi di sisi lain, potensi kecanduan terhadap konten negatif dapat merugikan kesejahteraan mereka.

11) Media Sosial dan Persepsi Diri Remaja

Fathurohman et al. (2023) mengeksplorasi bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi persepsi diri dan hubungan sosial remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja melalui validasi sosial, tetapi juga memperburuk perasaan inferior jika mereka terlalu membandingkan diri dengan orang lain di platform tersebut.

12) Pengaruh Dukungan Orang Tua terhadap Aktivitas Fisik dan Sosialisasi Remaja

Azam Nezami et al. (2023) meneliti peran dukungan orang tua terhadap aktivitas fisik dan rasa sosialisasi siswa. Dukungan orang tua yang konsisten meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik dan memperkuat hubungan sosial mereka. Persepsi remaja tentang dukungan ini menjadi kunci dalam membentuk pengalaman positif terhadap aktivitas fisik.

13) Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Makan Remaja

Chung et al. (2021) meninjau pengaruh teman sebaya terhadap perilaku makan remaja melalui media sosial. Studi ini menunjukkan bahwa interaksi di media sosial dapat mendorong remaja untuk mencoba makanan sehat atau mengikuti pola makan tertentu, tergantung pada eksposur dan norma sosial yang mereka lihat di platform tersebut.

## **KESIMPULAN**

Bahwa Media sosial memberikan dampak yang beragam terhadap remaja, mulai dari pengaruh positif seperti promosi pola hidup sehat, motivasi untuk berolahraga, hingga pengaruh negatif seperti kecanduan, perbandingan sosial, dan pola makan tidak sehat. Kampanye berbasis media sosial dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan fisik dan mental. Dukungan orang tua merupakan elemen penting yang memengaruhi kebiasaan sehat remaja, seperti aktivitas fisik, pilihan makanan, dan kemampuan bersosialisasi. Persepsi remaja terhadap dukungan ini berperan dalam menciptakan pengalaman yang positif terhadap gaya hidup sehat. Lingkungan sosial, termasuk teman sebaya, berkontribusi besar dalam membentuk perilaku remaja, terutama melalui norma sosial yang berkembang di media sosial. Teman sebaya dapat menjadi pendorong utama dalam membangun kebiasaan sehat, seperti mengadopsi pola makan tertentu atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kemampuan remaja dalam menyaring konten di media sosial sangat memengaruhi kesejahteraan mereka. Literasi media yang baik dapat membantu remaja untuk mengambil manfaat positif dari media sosial, sekaligus menghindari dampak negatif seperti stres dan rasa rendah diri akibat perbandingan sosial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adindu, Kelechi Nelson, Otaniyen, Patience Nkese, Onochie, Oghenetega Ewomazino,

- Oyedemi, Daniel, Akubuiro, Christiana Onyinyechi, Nwonye, Uchenna Christiana, & Abdulazeez, Ismail Abiola, A. (2024). The influence of social media on adolescent mental health and substance abuse patterns. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(2), 253–261. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.2.3296>
- Alimzhanovich, R. J., Rubenovna, A. L., Mirzatullaevna, A. L., & Erkinovna, A. barno. (2023). What Do Teenagers Know About a Healthy Lifestyle? *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1438–1448. <https://doi.org/10.17762/jaz.v44iS6.2495>
- Ansar, A., Hartini, D. A., Bahja, B., Faisal, E., Dewi, N. U., & Aiman, U. (2024). The Influence of Social Media-Based Nutrition Education on Adolescents' Nutritional Knowledge and Body Image Perception. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(2), 178–182. <https://doi.org/10.33860/jik.v18i2.3976>
- Azam nezami, N., Almasi, P., Fathi, A., & Fathi, S. (2023). The Effect of Parental Support on the Feeling of Socialization and Physical Activity of Students with the Mediating Role of Children's Perception of Parental Support. *Razi Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.47176/rjms.30.145>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Chigbu, U. E., Atiku, S. O., & Du Plessis, C. C. (2023). The Science of Literature Reviews: Searching, Identifying, Selecting, and Synthesising. *Publications*, 11(1), 2. <https://doi.org/10.3390/publications11010002>
- Chung, A., Vieira, D., Donley, T., Tan, N., Jean-Louis, G., Kiely Gouley, K., & Seixas, A. (2021). Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e19697. <https://doi.org/10.2196/19697>
- Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75–86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Davison, J., Bunting, B., & Stewart-Knox, B. (2023). The mediating effect of food choice upon associations between adolescent health-related quality of life and physical activity, social media use and abstinence from alcohol. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02129-7>
- Fathurohman, F., Marzuki, M., & Baharta, R. (2023). The Influence of social media use on the self-perception and social relations of teenagers in the digital era. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(2), 111–119. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i2.89>
- Haoran, Z. (2024). The Impact of Digital Media on Adolescent Well Being and Coping Strategies. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(07), 5076–5084. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i07-55>
- Januraga, P. P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P. A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., & Tumilowicz, A. (2021). Qualitative evaluation of a social media campaign to improve healthy food habits among urban adolescent females in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s98–s107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>
- Kothambikar, A. (2023). Impact of Social Media on Youth's Lifestyle. In *Mediating Role of Social Media on Youth's Psychological Well-Being* (pp. 69–94). Springer Nature Switzerland. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-34382-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-34382-7_3)
- Lenka Chandrashree, P. A. (2015). *International Journal of Scientific Research and*

Reviews. *International Journal of Scientific Research and Reviews*, 3(9), 4522–4527.  
<https://doi.org/10.36106/ijsr>

Rizaev Jasur Alimzhanovich, Aghababayan Larisa Rubenovna, Abdullaeva Lagia Mirzatullaevna, & Abdusamatova barno Erkinovna. (2023). What Do Teenagers Know About a Healthy Lifestyle? *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1438–1448.  
<https://doi.org/10.17762/jaz.v44iS6.2495>

Shahid, F., Khaliq, A. A., & Qazi, N. O. (2024). An Investigation of the Impact of Parental Media Mediation on Social Media Addiction and Perceived Child Rearing Practices among Adolescents. *Journal of Development and Social Sciences*, 5(II).  
[https://doi.org/10.47205/jdss.2024\(5-II\)44](https://doi.org/10.47205/jdss.2024(5-II)44)

Staviss, R., Evans, E. W., Klar, R. L., Kale, R., Staviss, M., Lajaunie, A. M., Aulakh, J., & Sonnevile, K. R. (2024). “Be more positive and more kind to your own bodies”: Adolescent and young adult preferences for how parents can support their children with weight-related pressures. *Body Image*, 50, 101725.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101725>