

Korelasi *FOMO* Makanan Viral dengan Risiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Keperawatan

Shally Shalawati, Dewi Dolifah, Delli Yuliana Rahmat

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang

Article Info	ABSTRACT
Submitted : 27 November 2025 Accepted : 05 Desember 2025 Published : 30 Juni 2026	Background of Study: <i>Diabetes mellitus is one of the fastest-growing non-communicable diseases globally, affecting more than 537 million people (Magliano dan Boyko, 2021) and projected to exceed 830 million. In Indonesia, the 2023 Health Survey reported a prevalence of 1.7%, increasing to 2.2% in individuals aged ≥15 years, with undiagnosed cases among the 15–24-year-old population reaching 1.8%. As part of this young adult group, nursing students experience intensive exposure to viral food content on social media. The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon may trigger impulsive consumption of high-sugar, high-calorie foods, increasing metabolic risk. This study aims to analyze the relationship between viral-food-related FOMO and diabetes mellitus risk among nursing students as a subgroup of young adults.</i>
Keywords : FOMO; Diabetes Risk; Nursing Students; Viral Food; Young Adults,	Methods: <i>A cross-sectional quantitative design was used with 115 respondents aged 15–24 years selected using Slovin's formula and stratified random sampling. The Viral Food FOMO Scale (20 validated items) and FINDRISC (validated Indonesian version) were administered. Data were analyzed using Chi-Square dan Cramer's V.</i>
Correspondence : Shally Shalawati, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, Program Studi S1 Keperawatan, Jl. Desa Licin, Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat, Indonesia, 087804818409, shallysh23@upi.edu	Results: <i>Most of the respondents exhibited a moderate level of fear of missing out (FOMO), while their risk of developing diabetes mellitus ranged from very low to low. The analysis revealed a statistically significant association between FOMO related to viral food trends and the risk of diabetes mellitus, with a moderate strength of association.</i>
	Conclusion: <i>Viral-food-related FOMO is significantly associated with increased diabetes risk in young adults. Despite low overall risk, hidden undiagnosed cases highlight the need for early screening, nutritional education, and other health-promotion interventions to preventing future metabolic risks.</i>

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan pertumbuhan tercepat di dunia. *International Diabetes Federation* melaporkan bahwa lebih dari 537 juta orang hidup dengan DM, dan angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi lebih dari 830 juta pada tahun 2045 menurut estimasi (Magliano dan Boyko, 2021)(Adamopoulos, dkk.,

2024). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan tahun 2023 menunjukkan prevalensi DM sebesar 1,7% pada populasi umum, dengan peningkatan menjadi 2,2% pada kelompok usia ≥ 15 tahun. Pada kelompok usia 15–24 tahun, prevalensi DM terdiagnosis memang sangat rendah ($<0,05\%$), namun pemeriksaan glukosa darah menunjukkan 1,8% kasus belum terdiagnosis, mengindikasikan beban tersembunyi yang signifikan (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Meskipun prevalensi DM pada kelompok usia muda masih lebih rendah dibandingkan kelompok usia lanjut, perubahan gaya hidup pada kelompok ini menjadi perhatian karena berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolik sejak usia produktif.

Kelompok *young adults* (dewasa muda), merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan gaya hidup, termasuk pola konsumsi makanan. Salah satu kelompok yang berada pada fase ini adalah mahasiswa. Berbagai tuntutan akademik dan aktivitas perkuliahan berpotensi memengaruhi perilaku makan mereka dalam sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan perubahan perilaku makan pada remaja dan dewasa muda (Saraswati dan Lubis, 2025). Konten makanan viral yang banyak dikonsumsi pada *platform* seperti TikTok dan Instagram umumnya tinggi gula, lemak, dan kalori (Anastasya Montororing,dkk., 2024). Konsumsi makanan tersebut secara berulang berkontribusi terhadap peningkatan risiko metabolik.

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam perilaku konsumsi impulsif. *FOMO* mendorong individu untuk mengikuti tren tertentu agar tidak merasa tertinggal dari orang lain (Azhari, 2025). Mahasiswa keperawatan sebagai bagian dari kelompok *young adults* memiliki tingkat penggunaan media sosial yang intens, sehingga potensi terjadinya *FOMO* terhadap makanan viral semakin besar. Temuan (Komala dan Rafiyah, 2022) dan (Siregar, Gismin dan Nurhikmah, 2023) menunjukkan bahwa tingkat *FOMO* sedang hingga tinggi berhubungan dengan perilaku konsumtif dan kebiasaan makan tidak sehat.

Tren peningkatan DM pada usia muda semakin mengkhawatirkan. Data *American Diabetes Association* melaporkan peningkatan 95% kasus DM tipe 2 pada remaja dalam rentang 15 tahun terakhir (Care dan Suppl, 2025a). Di Indonesia, pola makan tinggi gula dan minim aktivitas fisik pada kelompok usia muda merupakan faktor paling dominan dalam peningkatan risiko DM (Julliyana, Sopia dan Rosyda, 2024). Kondisi ini semakin menguatkan urgensi untuk menilai faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan, khususnya pada mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan yang seharusnya memiliki perilaku hidup sehat yang baik.

Melihat tingginya paparan makanan viral, kuatnya pengaruh *FOMO*, serta meningkatnya risiko DM pada kelompok usia muda, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami hubungan antara fenomena psikologis tersebut dan risiko penyakit metabolik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *FOMO* terhadap makanan viral dengan tingkat risiko diabetes melitus pada mahasiswa keperawatan sebagai bagian dari populasi *young adults*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan pada Oktober 2025. Populasi penelitian terdiri dari 162 mahasiswa keperawatan aktif pada tahun akademik berjalan. Dari populasi tersebut, ditentukan sampel sebanyak 115 responden menggunakan rumus Slovin dan dipilih dengan teknik *stratified rdanom sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa usia 15–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan bersedia menjadi responden, sedangkan eksklusi mencakup riwayat

diabetes, terapi yang memengaruhi metabolisme glukosa, atau pengisian data tidak lengkap. Variabel independen adalah tingkat FOMO makanan viral yang diukur menggunakan Viral Food FOMO Scale 20 item yang dikembangkan berdasarkan konstruk FOMO oleh (Przybylski, dkk., 2013) dan diadaptasi oleh (Azhari, 2025) ke dalam konteks makanan viral. Instrumen tersebut dinyatakan valid dengan nilai signifikansi $< 0,05$ dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,912. Variabel dependen adalah risiko diabetes melitus yang dinilai menggunakan FINDRISC versi Indonesia yang telah divalidasi oleh (Pertiwi, Perwitasari dan Satibi, 2021) Penelitian ini juga melakukan pengukuran gula darah kapiler sewaktu menggunakan glukometer, dilakukan satu kali untuk memvalidasi risiko metabolik. Selain itu, lingkaran pinggang diukur menggunakan pita ukur antropometri pada titik standar dan dicatat nilainya. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dimana responden mengisi kuesioner dalam satu sesi dengan pendampingan peneliti untuk memastikan kelengkapan data. Seluruh data dianalisis menggunakan analisis univariat, uji Chi-Square, dan Cramer's V dengan perangkat lunak JASP versi 18.0.

HASIL PENELITIAN

Berikut dijelaskan mengenai karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	13,9
Perempuan	99	86,1
Usia		
17 Tahun	7	6,1
18 Tahun	79	68,7
19 Tahun	29	25,2
Total	115	100,0

Tabel 1. Menunjukkan pada hasil penelitian hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan (86,1%) dan berusia 18 tahun (68,7%). Dengan demikian, mayoritas responden penelitian ini didominasi oleh perempuan pada usia remaja akhir.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi FOMO Makanan Viral

FOMO Makanan Viral	Rentang Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	<40	36	31,3
Sedang	40 – 60	73	63,5
Tinggi	>60	6	5,2
Total		115	100,0

Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FOMO terhadap makanan viral kategori sedang (60,9%), namun terdapat sebagian kecil responden dengan FOMO tinggi (5,2%) yang menunjukkan keterlibatan lebih besar terhadap tren makanan viral dan berpotensi memengaruhi pola konsumsi pada mahasiswa keperawatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Risiko Diabetes Melitus

Risiko Diabetes Melitus	Rentang Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Risiko Rendah	0 – 11	105	91,3
Risiko Sedang	12 – 14	7	6,1

Risiko Diabetes Melitus	Rentang Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Risiko Tinggi	15 – 26	3	2,6
Total		115	100,0

Tabel 3. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki risiko rendah terhadap diabetes melitus (91,3%), namun terdapat sebagian kecil responden dengan risiko sedang hingga tinggi (8,7%) yang tetap perlu mendapat perhatian karena berpotensi mengalami peningkatan risiko di masa mendatang.

Tabel 4. Uji Chi-Square *FOMO* Makanan Viral dengan Tingkat Risiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Keperawatan

FOMO Makanan Viral	Tingkat Risiko Diabetes Melitus								P Value
	Risiko Rendah		Risiko Sedang		Risiko Tinggi		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Rendah	33	28,70	3	1,74	1	0,87	39	31,30	< 0,001
Sedang	70	60,87	1	1,74	1	0,87	70	63,48	
Tinggi	2	1,74	3	2,61	1	0,87	6	5,22	
Total	105	91,30	7	6,09	3	2,61	115	100	

Hasil uji statistik menggunakan Pearson Chi-Square melalui JASP versi 18 menunjukkan nilai χ^2 sebesar 27,72 dengan derajat kebebasan (df)=4 dan nilai $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *FOMO* makanan viral dengan tingkat risiko diabetes melitus pada mahasiswa keperawatan. Nilai Cramer's V sebesar 0,347 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Pemeriksaan asumsi menunjukkan bahwa terdapat 6 dari 9 sel (66,7%) dengan nilai expected count kurang dari 5 serta 2 sel memiliki expected count kurang dari 1 sehingga hasil uji Chi-Square perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Kondisi tersebut merupakan salah satu keterbatasan penggunaan uji Chi-Square pada penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70 mahasiswa keperawatan (63,48%) memiliki tingkat *FOMO* terhadap makanan viral pada kategori sedang. Meskipun tidak berada pada kategori tinggi, *FOMO* sedang tetap bermakna karena menunjukkan adanya dorongan mengikuti tren sosial yang dapat memicu perilaku konsumtif terhadap makanan tinggi gula dan lemak. Sesuai definisi *FOMO*, individu merasa khawatir tertinggal dari pengalaman orang lain sehingga terdorong mengambil keputusan konsumsi yang kurang rasional (Azhari, 2025). Mekanisme ini dapat memengaruhi perilaku makan impulsif yang menjadi salah satu faktor risiko perilaku terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. Paparan konten makanan viral yang terus-menerus melalui algoritma media sosial dapat meningkatkan keinginan untuk mencoba makanan tersebut sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan sosial dan penerimaan kelompok. Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, ketidakterpenuhan kebutuhan psikologis terutama *relatedness* dapat meningkatkan kecenderungan mengikuti tren makanan viral sebagai bentuk keterhubungan sosial (Azhari, 2025). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Gligorić, dkk., 2024) yang menemukan bahwa perilaku peniruan pilihan makanan (*food choice mimicry*) sangat kuat terjadi di lingkungan kampus dan dipengaruhi oleh eksposur sosial maupun digital.

Sebanyak 39 mahasiswa keperawatan (31,30%) berada pada kategori risiko DM rendah terhadap *FOMO*. Namun, proporsi kecil responden dengan risiko sedang hingga tinggi tetap

perlu diperhatikan karena pada kelompok usia muda, faktor perilaku seperti pola makan tinggi gula, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari dapat meningkatkan risiko pra-diabetes maupun DM (World Health Organization, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Julliyana, Sopiah dan Rosyda, 2024) yang menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda dengan pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah lebih rentan memasuki kategori risiko DM sedang-tinggi. (Chan, dkk., 2020) dalam *The Lancet Commission on Diabetes* juga menjelaskan bahwa asupan gula berlebih meningkatkan kadar glukosa darah secara cepat sehingga pankreas harus mensekresikan insulin dalam jumlah besar. Bila kondisi ini berlangsung terus-menerus, sel tubuh mengalami penurunan sensitivitas terhadap insulin. Resistensi insulin menyebabkan glukosa sulit masuk ke dalam sel sehingga kadar glukosa darah tetap tinggi dan meningkatkan risiko berkembangnya prediabetes maupun diabetes melitus tipe 2. *American Diabetes Association* (Care dan Suppl, 2025b) juga menegaskan bahwa pra-diabetes dapat berlangsung bertahun-tahun tanpa disadari dan tetap menyebabkan gangguan metabolik, sehingga kelompok dengan risiko rendah tetap perlu mendapat pemantauan dan edukasi gaya hidup. Dengan demikian, meskipun proporsinya kecil,

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *FOMO* makanan viral dan tingkat risiko DM, dengan kekuatan hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti *FOMO* dapat memengaruhi perilaku konsumsi yang berdampak pada risiko metabolik, meskipun faktor lain seperti lingkaran pinggang, IMT, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga memiliki peran yang lebih dominan dalam skor *FINDRISC*. Temuan penelitian sebelumnya oleh (Siregar, Gismin dan Nurhikmah, 2023) dan (Saraswati dan Lubis, 2025) mendukung bahwa *FOMO* berkaitan dengan perilaku makan impulsif dan konsumsi makanan tidak sehat. Namun, hubungan yang ditemukan tidak bersifat linier karena risiko diabetes melitus dipengaruhi oleh banyak komponen selain pola makan. (Patil, dkk., 2024) menegaskan bahwa diabetes merupakan kondisi multifaktorial yang berkembang melalui interaksi antara faktor metabolik, genetik, dan gaya hidup, sehingga perubahan perilaku makan akibat *FOMO* hanya menjadi satu bagian dari keseluruhan faktor risiko. Hal ini menjelaskan mengapa responden dengan tingkat *FOMO* sedang tetap berada pada kategori risiko rendah, sementara individu dengan *FOMO* rendah dapat memiliki risiko yang lebih tinggi akibat faktor biologis atau riwayat keluarga. Faktor protektif seperti aktivitas fisik yang baik atau IMT normal dapat menurunkan risiko DM meskipun tingkat *FOMO* sedang (Komala dan Rafiyah, 2022).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa *FOMO* berperan sebagai faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku makan dan berpotensi meningkatkan risiko metabolik pada mahasiswa keperawatan. Sementara itu, media sosial menggunakan algoritma personalisasi yang akan terus menampilkan konten serupa ketika pengguna pernah berinteraksi dengan konten makanan. Paparan berulang tersebut merangsang sistem reward otak melalui pelepasan dopamin sehingga keinginan mencoba makanan viral semakin meningkat. Akibatnya, keputusan makan tidak lagi semata-mata didasarkan pada kebutuhan fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh dorongan psikososial dan keinginan mengikuti tren. Oleh karena itu, intervensi promotif seperti edukasi gizi, literasi digital, dan pengelolaan perilaku konsumsi perlu ditingkatkan pada kelompok ini mengingat mereka merupakan calon tenaga kesehatan yang diharapkan menjadi role model dalam perilaku hidup sehat.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *FOMO* terhadap makanan viral berperan dalam membentuk perilaku konsumsi mahasiswa keperawatan sebagai bagian dari kelompok usia young adults. *FOMO* tingkat sedang tetap berdampak karena mendorong kecenderungan

mengikuti tren makanan tinggi gula dan lemak yang dapat memengaruhi risiko metabolik. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki risiko diabetes yang rendah, tetap terdapat kelompok yang berisiko lebih tinggi sehingga memerlukan perhatian. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis seperti *FOMO* berkontribusi terhadap pola makan dan risiko kesehatan, sehingga diperlukan edukasi gizi, literasi digital, dan pembentukan perilaku makan sehat untuk mencegah peningkatan risiko diabetes di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamopoulos, I. et al. (2024) "Public Health Inspectors Classification dan Assessment of Environmental, Psychosocial, Organizational Risks dan Workplace Hazards in the Context of the Global Climate Crisis," pp. 0–16. Available at: <https://doi.org/10.20944/preprints202412.0639.v1>.
- Anastasya Montororing, M. et al. (2024) "Hubungan Antara Pola Makan dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2," JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan, 4, pp. 17–23.
- Azhari, A. (2025) "Kontribusi Fear of Missing Out (FOMO) Makanan Viral Terhadap Healthy Behavior Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang," pp. 1–96.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023) Laporan Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Kemenkes RI. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- Care, D. dan Suppl, S.S. (2025a) "2. Diagnosis dan Classification of Diabetes: Stdanards of Care in Diabetes—2025," Diabetes Care, 48(January), pp. S27–S49. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc25-S002>.
- Care, D. dan Suppl, S.S. (2025b) "14. Children dan adolescents: Stdanards of care in diabetes—2025," Diabetes Care, 48(January), pp. S283–S305. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc25-S014>.
- Chan, J.C.N. et al. (2020) "The Lancet Commission on diabetes: using data to transform diabetes care dan patient lives," The Lancet, 396(10267), pp. 2019–2082. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32374-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32374-6).
- Gligorić, K. et al. (2024) "Food choice mimicry on a large university campus," PNAS Nexus, 3(12). Available at: <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae517>.
- Julliyana, R., Sopiah, P. dan Rosyda, R. (2024) "Hubungan Perilaku Sedentary lifestyle dengan Tingkat Risiko Kejadian Diabetes Melitus pada Remaja," Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 7(1), pp. 116–123. Available at: <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.154>.
- Komala, K. dan Rafiyah, I. (2022) "Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa fakultas keperawatan," Journal of Nursing Care, 5(1), pp. 1–11.
- Magliano, D. dan Boyko, E. (2021) IDF Diabetes Atlas 10th edition scientific committee, IDF DIABETES ATLAS [Internet]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581934/>.
- Patil, M.S. et al. (2024) "Diabetes Mellitus: Classification, Pathophysiology, Risk Factors, Diagnostic Criteria dan Advances in Management.," African Journal of Biomedical Research, 27(4). Available at: <https://doi.org/10.53555/ajbr.v27i4s.4785>.
- Pertiwi, P., Perwitasari, D.A. dan Satibi, S. (2021) "Validation of Finnish Diabetes Risk Score Indonesia Version in Yogyakarta," Borneo Journal of Pharmacy, 4(1), pp. 57–67. Available at: <https://doi.org/10.33084/bjop.v4i1.1575>.
- Siregar, E., Gismin, S.S. dan Nurhikmah, N. (2023) "Gambaran Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Di Kota Makassar," Jurnal Psikologi Karakter, 3(1), pp. 236–241. Available at: <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1999>.
- World Health Organization (2024) Determinants of health. Available at: <https://www.who.int/news-room/questions-dan-answers/item/determinants-of-health>.