



UTJECAJ MEDIJA I DRUŠTVENIH MREŽA NA PREHRAMBENE NAVIKE STUDENATA ZDRAVSTVENIH STUDIJA

ANITA RAKIĆ^{1,2}, VANESSA IVANA PERIČIĆ^{3,4}, INES BANJARI³, ANAMARIJA JURČEV SAVIČEVIĆ^{1,2,5}

Cilj: Cilj je ovoga istraživanja bio steći uvid u prehrambene navike studenata zdravstvenog usmjerenja te odrediti utjecaj medija i društvenih mreža na njihovo formiranje.

Metode: U istraživanju je sudjelovalo 55 studentica Sveučilišta u Splitu Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija s 2. godine preddiplomskog studija s dvaju studijskih programa (primaljstvo i sestrinstvo) kod kojih se znanje o prehrani ispitalo upitnikom. Korištena su pitanja iz validiranoga općeg upitnika znanja o prehrani za odrasle, a za utvrđivanje razlika između dvaju studijskih programa koristio se χ^2 test.

Rezultati: U istraživanju je sudjelovalo 11 studentica smjera primaljstvo i 44 studentice smjera sestrinstvo. Dobiveni rezultati pokazuju da mediji i društvene mreže najviše utječu na njihove prehrambene navike i to kod 55% studentica primaljstva te 68% studentica sestrinstva ($\chi^2=1,8$; $P=0,311$). Nadalje, kao glavni izvor informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane za 56% ispitanika bili su mediji i društvene mreže. Također, mediji i društvene mreže kod 58% ispitanika utječu na restriktivne obrasce prehrane te na odluku o uzimanju dodataka prehrani i to kod 49% ispitanika. Rezultati ispitivanja vezani uz unos određenih namirnica pokazali su da se citrusi najviše konzumiraju sezonski kod 48% ispitanika s dokazanom statističkom značajnom razlikom između studijskih programa ($\chi^2=10,1$; $P=0,001$). Nitko ne unosi orašaste plodove dnevno, a plavu ribu nitko ne konzumira jedanput na tjedan od ispitanika.

Zaključak: Rezultati provedenog istraživanja potvrđuju trend snažnog i sve većeg utjecaja medija i društvenih mreža na prehrambene navike studentske populacije. Aktualnosti provedenog istraživanja pridonosi činjenica da je riječ o budućim zdravstvenim djelatnicima kojima se pacijenti obraćaju kada traže savjet u vezi s načinom prehrane te izbora namirnica s obzirom na njihovo zdravstveno stanje. Budući da je velik broj dezinformacija o hrani i prehrani u medijima i na društvenim mrežama, postoji potreba za dodatnim educiranjem ovih studenata o vrstama namirnica i njihovu utjecaju na zdravlje.

Ključne riječi: MEDIJI I DRUŠTVENE MREŽE, STUDENTI, PREHRAMBENE NAVIKE, ZDRAVSTVENI STUDIJI

Uvod

U današnjem društvu prevladavaju nove tehnologije od društvenih mreža do medija koji pružaju veliku dostupnost, raznovrsnost i brzinu informacija (1). Na

svom početku društvene mreže služile su u povezivanju i međusobnoj komunikaciji među ljudima, a danas predstavljaju najpopularniji globalni komunikacijski fenomen (2). Mladi ljudi u današnje vrijeme svakodnevno se koriste društvenim mrežama te su preko njih informirani i o aktualnostima koje se događaju u životima njihovih prijatelja. Tako je internet postao glavni oblik komunikacije među mladima. Međutim, unatoč svojim prednostima, može i negativno utjecati na njih, stvarajući ovisnost (3, 4). Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo iz 2015. godine u Republici Hrvatskoj najviše je ovisnika o internetu u dobi od 20 do 30 godina, odnosno oko 130000 osoba (5).

Nepobitno je da mediji pružaju velik broj informacija koje ne moraju biti ni istinite ni korisne. Stoga je važno biti medijski pismen i osviješten o pozitivnim i negativnim učincima koje mediji imaju na zdravlje mladih. Iako mogu biti odličan poticaj mladima za promišljanje, također mogu manipulacijama utjecati na formiranje njihova mišljenja (6-10). Dokumentarni film "Djeca potrošači - komercijalizacija djetinjstva" prikazuje primjer manipulacije velikih proizvođača s ciljanom populacijom. Naime, zbog svoje financijske dobiti proizvođači reklamama negativno utječu na društvo promovirajući proizvod koji nije nutritivno bogat, a pritom se zdravlje opće populacije zanemaruje.

Na našim prostorima osoba kada napuni 18 godina postaje punoljetna te zbog manjeg utjecaja roditelja većinu svojih stavova donosi samostalno te je za njih sama i odgovorna. Stoga se razdoblje studiranja može proučavati kao razdoblje osamostalivanja, povećane odgovornosti uz izražajnu autonomiju te izražajni utjecaj vršnjaka na stavove i razmišljanja pojedinca (11). Pravilna (uravnotežena) prehrana utječe na razvoj mladih i na njihov fizički izgled, što je u toj dobi njima jako važno. Primjena pravilne prehrane uz užurban životni stil jedan je od većih izazova današnjeg vremena (12-15), pa su Bakan i Salopek u svome istraživanju naveli prehrambene trendove u 21. stoljeću: povećana konzumacija hrane biljnog podrijetla te minimalno obrađenih namirnica, prednost u konzumaciji ekološki proizvedene hrane, reducirani unos mesa i soli, praćenje sastava hrane i njezine prosječne nutritivne vrijednosti kod kupnje i konzumacije itd. (16). Ranije provedena istraživanja utvrdila su loše opće zdravstveno stanje studentske populacije, koje se povezuje s lošim prehrambenim navikama te niskom razinom tjelesne aktivnosti (17-19). Rezultati ranijih istraživanja pokazali su da na prehrambene navike pojedinca utječu različiti čimbenici od cijene namirnica do društvenog okruženja i okusa hrane (20, 21). Nezdrava prehrana bogata zasićenim mastima, soli i šećerom, a siromašna povrćem i voćem, doprinosi razvitku mnogih kroničnih nezaraznih bolesti poput dijabetesa, hipertenzije i ostalih, koje su jedan od glavnih uzroka morbiditeta i mortaliteta u Republici Hrvatskoj i u Europi (22, 23).

Cilj je ovoga istraživanja bio ispitati studente o njihovim prehrambenim navikama i istražiti utjecaj medija i društvenih mreža na njihov razvoj.

Metode

Sudionici istraživanja bili su studenti (N=55), a istraživanje je provedeno u akademskoj godini 2022./2023. tijekom ožujka jednokratnim anketiranjem studenata Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija u Splitu, redovitoga preddiplomskog studija sestrinstva i primaljstva 2. godine. Kriterij uključenja ispitanika bio

je da student ima više od 18 godina te da nema dodatnih kriterija isključenja.

Za potrebe istraživanja korištena su pitanja iz validiranoga općeg upitnika znanja o prehrani za odrasle (24). Ovaj upitnik se koristi kako bi se ispitalo znanje o prehrani i prehrambenim navikama samih ispitanika. U anketi su odabrana pitanja o konzumaciji određenih namirnica: citrusa, orašastih plodova i plave ribe. Navedene namirnice su odabrane jer spadaju u preporučene namirnice u mediteranskoj prehrani. Za potrebe ovog istraživanja prikazani su odgovori na sljedeća pitanja:

- Tko utječe na Vaše prehrambene navike?
- Koji je Vaš glavni izvor informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane?
- Tko utječe na restriktivni obrazac prehrane?
- Tko utječe na odluku o uzimanju dodataka prehrani?
- Koliko učestalo unosite citrusne (naranče, limuni) u organizam?
- Koliko učestalo unosite orašaste plodove (bademi, orasi) u organizam?
- Koliko učestalo unosite plavu ribu u organizam?

Svi ispitanici su bili upoznati s ciljem istraživanja te su im dane upute za sudjelovanje uz naglašenu anonimnost i dobrovoljnost sudjelovanja u istraživanju. Anonimnost ispitanika je bila osigurana tako da su popunjene upitnike studenti vratili u unaprijed pripremljene kuverte koje su prije vraćanja zalijepili. Usmeni pristanak o sudjelovanju u istraživanju dobiven je od svih sudionika.

Upitnik se sastojao od dvaju dijelova s ukupno 13 pitanja. U prvom dijelu prikupljali su se sociodemografski podaci (spol, dob, mjesto stanovanja), a u drugom podaci vezani uz izvore znanja o hrani, prehrambenim navikama, učestalosti konzumacije određenih namirnica te zdravstvenom stanju (sklonost respiratornim infekcijama i anemiji).

Dobiveni odgovori na pitanja iz upitnika prikazani su tabelarno, a deskriptivna se statistika koristila za prikaz aritmetičke sredine kao mjere centralne tendencije dobivenih rezultata s pripadajućom standardnom devijacijom kao mjerom varijabilnosti. U radu se koristio χ^2 test kojim se ispitala razlika u odgovorima između dvaju studijskih programa Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija.

Mjesto stanovanja je definirano selo/grad ≥ 10000 stanovnika.

Statistička analiza rezultata je provedena korištenjem softvera SPSS (verzija 13.0) (IBM Corp. New York, SAD), a rezultati su interpretirani na razini značajnosti $P<0,05$.

Etička načela

Istraživanje je provedeno u skladu s Helsinškom deklaracijom, a odobrilo ga je Etičko povjerenstvo Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija Sveučilišta u Splitu (029-03/23-08/01).

Rezultati

U ovom istraživanju sudjelovalo je 55 studenata i to 100% žena.

Na Sveučilišnom odjelu zdravstvenih studija u Splitu na redovitom preddiplomskom studiju u ak. god. 2022./2023. druge godine sestrinstva studiralo je ukupno 50 studenata te 16 studenata primaljstva, od čega je istraživanje obuhvatilo 44 studentice sestrinstva i 11 studentica primaljstva. Dakle, istraživanjem je obuhvaćeno 88% medicinskih sestara i 68% studentica primaljstva upisanih u toj akademskoj godini u drugu godinu studija.

Aritmetička sredina dobi svih studentica koje su sudjelovale u ovome istraživanju bila je 19,6 godina (IQR=19,0-20,2) (Tablica 1). Najveći broj ispitanica živi u gradu i to 71% anketiranih primalja i 58% medicinskih sestara.

Provedenim istraživanjem nije utvrđena statistički značajna razlika u dobi ispitanica između dvaju smjerova Odjela zdravstvenih studija (primaljstvo i se-

¹Nastavni zavod za javno zdravstvo

Splitsko-dalmatinske županije

²Sveučilišni odjel zdravstvenih studija,

Sveučilište u Splitu

³Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek,

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

⁴Nutrifil, Obrt za nutricionističko savjetovanje, Split

⁵Medicinski fakultet, Sveučilište u Splitu

Adresa za dopisivanje:

Doc. dr. sc. Anita Rakić, dipl. ing. kemije

Nastavni zavod za javno zdravstvo

Splitsko-dalmatinske županije

21000 Split, Vukovarska 46

E-mail: arakic139@gmail.com

Tablica 1.
Sociodemografska obilježja ispitanika

Podatci	AS (SD)	Ukupno N (%)	χ^2 ; P
Godine			0,10; 0,712
Svi studenti	19,6 (0,23)		
Primalje	19,8 (0,17)		
Medicinske sestre	19,5 (0,19)		
Stanovanje			10,9; 0,028
Grad	Primalje	8 (71)	
	Medicinske sestre	26 (58)	
Selo	Primalje	3 (29)	
	Medicinske sestre	18 (42)	

N - broj studenata; AS - aritmetička sredina; SD - standardna devijacija

strinstvo), $\chi^2=0,10$; $P=0,712$ dok je dokazana statistički značajna razlika između njihovih mjesta stanovanja (selo/grad ≥ 10000 stanovnika), $\chi^2=10,9$; $P=0,028$.

Dobiveni rezultati istraživanja vezani uz utjecaj na prehrambene navike, izvor informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane te utjecaj na odluku ispitanika na prelazak na restriktivni obrazac pre-

hrane te na odluku o uzimanju dodataka prehrani vide se u Tablici 2.

U istraživanju je 65% anketiranih studenata navelo da su mediji i društvene mreže vodeći izvor informacija koji utječu na njihove prehrambene navike. Tako je 6/11 primalja te 30/44 medicinskih sestara navelo da mediji i društvene mreže utječu na njihove prehrambene navike i nije se statistički značajno razlikovala između ispitivanih skupina ($\chi^2=1,8$; $P=0,311$). Potom na tu odluku utječu stariji članovi obitelji (31%) kod svih ispitanika. Primalje (18%) navode da prijatelji i kolege utječu na njihove prehrambene navike dok na medicinske sestre oni ne utječu na njihove prehrambene navike.

Dobiveni rezultati u ovome istraživanju pokazali su da su mediji i društvene mreže glavni izvor informacija i o nutritivnoj vrijednosti hrane i to 5/11 (46%) primalja te 26/44 (59%) medicinskih sestara te nije bilo statistički značajne

Tablica 2.

Prikaz odgovora studenata na pitanja o prehrambenim navikama, izvoru informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane, utjecaju na njihove odluke o restriktivnom obrascu prehrane i o uzimanju dodataka prehrani

	Svi studenti n (%)	Primalje n (%)	Medicinske sestre n (%)	χ^2 ; P
Tko utječe na Vaše prehrambene navike				
Stariji članovi obitelji	17 (31)	3 (27)	14 (32)	2,6; 0,627
Mediji i društvene mreže	36 (65)	6 (55)	30 (68)	1,8; 0,311
Prijatelji, kolege	2 (4)	2 (18)	0 (0)	7,3; 0,028
Izvor informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane				
Stručne osobe	9 (16)	1 (9)	8 (18)	5,2; 0,036
Prijatelji, kolege	1 (2)	1 (9)	0 (0)	10,1; 0,002
Mediji i društvene mreže	31 (56)	5 (46)	26 (59)	0,3; 0,821
Stariji članovi obitelji	14 (26)	4 (36)	10 (22)	0,7; 0,914
Tko utječe na restriktivni obrazac prehrane				
Stručne osobe	10 (18)	3 (27)	7 (16)	3,4; 0,625
Mediji i društvene mreže	32 (58)	4 (36)	28 (64)	2,6; 0,14
Prijatelji, kolege	2 (4)	2 (18)	0 (0)	11,2; 0,014
Stariji članovi obitelji	11 (20)	2 (18)	9 (20)	2,4; 0,175
Tko utječe na odluku o uzimanju dodataka prehrani				
Stručne osobe	9 (16)	2 (18)	7 (16)	3; 0,422
Prijatelji, kolege	5 (10)	1 (9)	4 (9)	2,8; 0,511
Mediji i društvene mreže	27 (49)	7 (64)	20 (45)	1,6; 0,102
Stariji članovi obitelji	14 (25)	1 (9)	13 (30)	12,4; 0,005

razlike između dvaju studijskih programa ($\chi^2=0,3$; $P=0,821$), (Tablica 2). Ostali izvori informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane kod primalja (4/11) bili su stariji članovi obitelji, prijatelji i kolege sa studija (1/11) te stručne osobe (1/11), a kod medicinskih sestara iza medija i društvenih mreža slijede stariji članovi obitelji (10/44) i stručne osobe (8/44). Moderna komunikacija preko internetskih portala omogućava brzo širenje informacija kroz nove, neposredne i otvorene komunikacijske kanale, što dokazuju i rezultati ovoga istraživanja.

U Tablici 2. prikazani su odgovori na pitanje tko utječe na restriktivni obrazac prehrane ispitanika, pri čemu restriktivni obrazac prehrane podrazumijeva način prehrane u kojem se ograničava unos kalorija i/ili određenih namirnica s ciljem redukcije tjelesne mase. Na uobičajenoj razini statističke značajnosti od 5% nisu postojale značajne razlike u odgovorima ispitanika između dvaju studijskih programa. Najveći broj ispitanika odgovorio je da mediji i društvene mreže 32/55 (58%) utječu na taj obrazac prehrane, a po smjerovima 4/11 (36%) primalja te 64% medicinskih sestara.

Provedeno je istraživanje pokazalo da 75% od svih ispitanika ne uzima nikakve dodatke prehrani i to 9/11 od anketi-

ranih primalja i 32/44 medicinskih sestara. Na odluku o uzimanju dodataka prehrani kod preostalih 25% ispitanika najviše su utjecali mediji i društvene mreže s 49%, potom stariji članovi obitelji 25%, stručne osobe 16% te prijatelji i kolege 10%. Ovim istraživanjem dokazana je statistički značajna razlika između studijskih programa o utjecaju na odluku o uzimanju dodataka prehrani kod starijih članova obitelji ($\chi^2=12,4$; $P=0,005$).

Istraživanjem su se prikupili podaci o učestalosti konzumacije citrusa, orašastih plodova i plave ribe. Dobiveni rezultati pokazuju da najveći broj primalja citruse konzumira jednom tjedno 5/11, a medicinske sestre sezonski 24/44 ispitanice. Dokazana je statistički značajna razlika između ispitivanih skupina u uzimanju citrusa jednom tjedno ($\chi^2=7,4$; $P=0,012$), jednom dnevno ($\chi^2=5,1$; $P=0,023$) te sezonski ($\chi^2=10,1$; $P=0,001$).

Rezultati ovoga istraživanja pokazali su da studentice nemaju sklonost anemiji, 78% studentica od ukupnog broja anketiranih, od čega je 7/11 primalja te 36/44 studentice sestinstva. Na temelju odgovora ispitivane skupine studenata, najveći broj studenata, 69%, ima respiratorne infekcije ili opći pad imuniteta manje od dva puta godišnje, od toga 7/11 primalja i 30/44 medicinskih sestara.

Nadalje, dva puta godišnje 31% ispitanih je imalo neku respiratornu infekciju ili opći pad imuniteta i to 4/11 primalja i 13/44 medicinskih sestara.

Orašaste plodove nitko od studentica ne konzumira dnevno, a najviše studentica ga konzumira jednom mjesečno, 73% ispitanica (Tablica 3). Orašasto voće najviše konzumiraju primalje i to 7/11 ispitanica jedanput tjedno, a medicinske sestre 38/44 jednom mjesečno. Prema našem istraživanju utvrđena je statistički značajna razlika između ispitivanih skupina u uzimanju orašastih plodova jednom tjedno ($\chi^2=9,2$; $P=0,003$), te jednom mjesečno ($\chi^2=7,5$; $P=0,002$), Tablica 3.

Plava riba bila je zastupljenija u učestalija u prehrani primalja među kojima je njih 6/11 (55%) konzumiralo plavu ribu jedanput mjesečno, dok je najviše medicinskih sestara, njih 29/44 (66%), konzumiralo plavu ribu manje od jednom mjesečno, te na razini statističke značajnosti od 5% nema statistički značajne razlike u odgovorima između studijskih programa.

Rasprava

Istraživanje je imalo za cilj analizirati prehrambene navike studenata zdravstvenih studija i procijeniti koliki utjecaj

Tablica 3.

Učestalost konzumacije pojedinih skupina namirnica

	Svi studenti n (%)	Primalje n (%)	Medicinske sestre n (%)	χ^2 ; P
Učestalost unosa citrusa (naranče, limuni) u organizam				
Jednom dnevno	1 (2)	1 (9)	0 (0)	5,1; 0,023
Jednom tjedno	14 (25)	5 (46)	9 (20)	7,4; 0,012
Tri puta tjedno	14 (25)	3 (27)	11 (25)	2,7; 0,668
Sezonski	26 (48)	2 (18)	24 (55)	10,1; 0,001
Učestalost unosa orašastih plodova (bademi, orasi) u organizam				
Jednom dnevno	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Jednom tjedno	13 (27)	7 (64)	6 (14)	9,2; 0,003
Jednom mjesečno	42 (73)	4 (36)	38 (86)	7,5; 0,002
Učestalost unosa plave ribe u organizam				
Jednom tjedno	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Jednom mjesečno	21 (38)	6 (55)	15 (34)	3,4; 0,796
Manje od jednom mjesečno	34 (62)	5 (45)	29 (66)	1,7; 0,981

na njih imaju mediji i društvene mreže. Ovo se istraživanje provodilo među studentskom populacijom u mediteranskom gradu Splitu. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji te mišljenjima brojnih nutricionista upravo je mediteranska prehrana primjer pravilne, uravnotežene prehrane koja osigurava organizmu sve nutritivno potrebne tvari te je pri samom vrhu među dijetama posljednjih desetak godina. Mediteranska se prehrana bazira na konzumaciji mnogo voća, povrća, orašastih plodova uz korištenje plave ribe te zdravih masti (maslinova ulja). Ovakav način prehrane dobar je izvor vitamina, minerala, prehrambenih vlakana, nezasićenih masnih kiselina te fitokemikalija, a njezina primjena rezultira boljim zdravljem u kasnijoj životnoj dobi te duljim životom (25-27). S obzirom na to da je u današnje vrijeme svijet digitaliziran i da se živi užurbanom, ali sjedilačkim načinom života, ne čudi činjenica da je najveći broj ispitanika u ovome istraživanju odgovorio da na njihove prehrambene navike u najvećoj mjeri utječu mediji i društvene mreže. Tako je 65% ispitanica u ovom istraživanju odgovorilo da mediji i društvene mreže najviše utječu na stvaranje njihovih prehrambenih navika, a nakon njih slijede stariji članovi obitelji (31%) te potom prijatelji i kolege (4%). Do sličnih su istraživanja došli i znanstvenici u Španjolskoj koji su utvrdili da utjecajne osobe s društvenih mreža, posebice s Instagrama, imaju značajnu ulogu u formiranju prehrambenih navika studenata (28).

Rezultati ovoga istraživanja pokazali su da se ispitanice s obaju studijskih programa najviše koriste medijima i društvenim mrežama i kao izvorom informacija o nutritivnoj vrijednosti hrane, pri čemu 46% primalja i 59% medicinskih sestara. Pritom je važno navesti da su korištenjem društvenih mreža mladi stalno izloženi sadržaju koji postavlja standard onoga što je u društvu prihvatljivo. Većina tog sadržaja je nerealistična jer prikazuje sretne i utrenirane ljude, stoga su studenti podložni utjecaju slavnih i poznatih osoba, influencera s društvenih mreža u nadi da će im njihovi savjeti pomoći pri postizanju izgleda koji je u skladu s trenutačnim društvenim standardom (29). Poznato je da je u student-

skom razdoblju osobama jako važan fizički izgled pa često pribjegavaju restriktivnim obrascima prehrane. Kupovina hrane i način prehrane kod većine ljudi je pod utjecajem prehrambenih trendova o kojima se najčešće saznaje putem medija, naročito društvenih mreža kao što su Facebook, Instagram, SnapChat, TikTok i sl., na kojima pojedinci s drugima dijele svoje prehrambene navike i tako utječu na druge ljude i na formiranje trendova (21). To je potvrđeno i ovim istraživanjem i upućuje na aktualnost provedenog istraživanja. Naime, na odluku studenata o prelasku na restriktivni obrazac prehrane najviše utječu mediji i društvene mreže i to na 58% ispitanih, potom slijede stariji članovi obitelji 20%, pa stručne osobe s 18% te prijatelji i kolege sa studija 4%. Iako su mediji i društvene mreže brz i jednostavan alat za saznavanje novih informacija, nisu nužno i pouzdan. Naime, istraživanje iz 2022. godine je utvrdilo da je velika količina informacija koje dolaze s društvenih mreža netočna (30). Kod toga je posebno problematično kada je riječ o prehrambenim informacijama koje uključuju primjenu popularnih restriktivnih obrazaca prehrane koji se prikazuju kao zdravi, a mogu dovesti do poremećaja u prehrani. Stoga je zdravstvena pismenost iznimno važna jer odražava stupanj u kojemu su pojedinci sposobni pronaći, razumjeti i koristiti se zdravstvenim informacijama i uslugama kako bi odlučivali o svom i tuđem zdravlju (31). Procjena pouzdanosti informacija o zdravstvenim rizicima iz medija, razumijevanje medijskih informacija o tome kako unaprijediti zdravlje te korištenje informacija iz medija u svrhu zaštite od bolesti, nije jednostavan posao u užurbanom načinu življenja (32). Zbog toga je većini ljudi lakše slijediti upute i savjete s društvenih mreža nego odvojiti vrijeme za provjeru informacija iz više izvora te stvoriti vlastite stavove o zdravlju.

Dobiveni rezultati pokazuju da na odluku o uzimanju dodatka prehrani u najvećem postotku (49% od svih ispitanih) utječu mediji i društvene mreže. Mediji i društvene mreže su kao izvor informacija popularni jer nude mišljenja i stavove ljudi, a objave na društvenim mrežama su zanimljive kao sredstvo

komuniciranja između medija i pratitelja. U današnje vrijeme društveni mediji predstavljaju platformu za komunikaciju omogućavajući širenje informacija na globalnoj razini, a što utječe i na mišljenje te na životne odluke pojedinca (29).

Prehrambena pismenost medicinskih sestara i primalja važna je jer su upravo one u direktnoj komunikaciji s pacijentima zbog pružanja skrbi i imaju važnu ulogu u prevenciji bolesti i promicanju zdravlja. U prilog navedenoj tvrdnji idu rezultati istraživanja koje je provedeno u Turskoj na 309 studenata sestrinstva. Oni su pokazali da najviše ispitanika, 50,5%, ima dobru razinu znanja o hrani, 34% ispitanika ima srednju razinu znanja, a 6,1% nisku razinu. Unatoč dobivenim rezultatima, Mengi Çelik i Semerci navode da se u daljnjem radu sa studentima ne umanjuje važnost kontinuirane prehrambene edukacije studenata sestrinstva (33).

Ovim istraživanjem prikupili su se rezultati ispitivanja učestalosti konzumacije citrusa, orašastih plodova i plave ribe u studentskoj populaciji. U Tablici 3. vidi se da nitko od studenata sa smjera sestrinstva ne konzumira citruse dnevno, što je nedovoljno uzevši u obzir da se istraživanje provodilo u ožujku kada su citrusi još uvijek bili sezonska namirnica. Ako se gleda mediteranski način prehrane, konzumacija citrusa kao izvora vitamina C i kao antioksidansa nije zadovoljavajuća. Također, s nutricionističkog gledišta za mediteransku prehranu karakteristična je uravnotežena konzumacija hrane bogate vlaknima, različitim antioksidansima i nezasićenim mastima kao i veći unos bjelanjčevina koje potječu od ribe i morskih plodova (27). Ovo istraživanje je pokazalo da je plava riba zastupljenija i učestalija u prehrani kod primalja. One je najviše konzumiraju jedanput mjesečno 6/11 (55%) dok je medicinske sestre konzumiraju rjeđe, do jedanput mjesečno 29/44 (66%). Preporuka mediteranske prehrane je uvrstiti najmanje dva puta tjedno u obrok plavu ribu i plodove mora. Prema Američkoj udruzi za srce (engl. American Heart Association) masna riba bi se trebala konzumirati dva puta tjedno, najviše zbog svog sadržaja omega-3 masnih kiselina koje povoljno utječu na zdravlje (34). Podatak

je za razmišljanje da u provedenom istraživanju nitko od ispitanika nije odgovorio da konzumira plavu ribu jednom na tjedan, što spada u temelje mediteranske prehrane, a istraživanje je provedeno u mediteranskom gradu. Nadalje, prema preporuci Američke udruge za srce kao i mediteranske prehrane, jednom dnevno trebali bi se konzumirati orašasti plodovi i to puna šaka, što bi bilo oko 30 g orašastih plodova dnevno (35). Nijedna od 55 ispitanica u ovom istraživanju ne konzumira dnevno orašaste plodove. Dakle, iz ovog istraživanja se vidi da studentice ne konzumiraju orašaste plodove i plavu ribu u skladu s preporukama Američke udruge za srce i ne slijede ni smjernice za korištenje osnovnih namirnica u mediteranskoj prehrani. Stoga, rezultati ovog istraživanja upućuju na potrebu unaprjeđenja zdravih prehrambenih navika studenata, a koje bi se mogle postići različitim intervencijama. Jedna od njih je uključivanje zdravstvene pismenosti u obrazovne i javnozdravstvene strategije (36). Nastavno na formalno obrazovanje može se edukacija organizirati i kao obavezan i/ili izborni kolegij na studiju ili osnovne ishode učenja o hrani implementirati transkurikularno kroz različite kolegije. Edukacija o uravnoteženoj prehrani može se i neformalno realizirati seminarima, konferencijama, tečajevima, radionicama, studentskim tribinama, što također može doprinijeti jačanju zdravstvene pismenosti. Isto tako, primjerice, interaktivne radionice, koje uključuju međusobne rasprave i zajedničko rješavanje problema, pokazale su se učinkovitim u povećavanju znanja i mijenjaju stavove prema složenim zdravstvenim pitanjima kao što su prehrana i tjelesna aktivnost (37).

Prilagodba načinu edukacije u 21. stoljeću zahtijeva i integraciju digitalnih tehnologija u modalitete zdravstvenog opismenijavanja i tako se može poboljšati dostupnost informacija i učinkovitost preporučanih mjera (38, 39). Niz istraživanja je konzistentno u zaključcima da digitalne platforme poput mobilnih aplikacija učinkovito zadovoljavaju nove generacije koje su upućene u tehnologiju tako da mogu, ne samo biti platforma za širenje zdravstvenih informacija nego mogu omogućiti interaktivna i persona-

lizirana iskustva učenja (40-43). Platforme društvenih medija proširuju domet kampanja o zdravstvenim informacijama, uključivo i onih vezanih za pravilnu prehranu, i omogućuju dinamiku učenja među vršnjacima koja je utjecajna među adolescentima (44-46). Slično tome, programi vršnjačkog obrazovanja iskorištavaju utjecaj društvenih mreža adolescenta za promicanje zdravog ponašanja i pismenosti (47, 48). Citirana istraživanja naglašavaju transformativni potencijal digitalnih tehnologija, interaktivno učenje i inicijativu vođenu od vršnjaka za poboljšanje zdravstvene pismenosti među adolescentima kroz pristup obrazovanju o pravilnoj prehrani. Stoga treba biti višestran tako da se tradicionalne metode edukacije nadopune inovativnim strategijama koje su u skladu s interesima i ponašanjima današnje mladeži (42). Također treba naglasiti da bi intervencije zdravstvenog opismenijavanja trebalo prilagoditi različitim populacijama studenata vezano uz njihovu izobrazbu, socioekonomski status i podrijetlo.

Dobivene rezultate ovog istraživanja treba sagledati u kontekstu nekoliko ograničenja. Tako su metodološka ograničenja u sudjelovanju manjeg broja studenata s obzirom na ukupnu studentsku populaciju te bi u budućim istraživanjima trebalo uključiti studente s različitih godina studija i s ostalih sastavnica Sveučilišta u Splitu (zdravstvenih i nezdravstvenih usmjerenja), kao i nadopuniti upitnik s većim brojem pitanja.

Zaključak

Rezultati provedenog istraživanja potvrđuju trend snažnog i sve većeg utjecaja medija, posebice društvenih mreža, na prehrambene navike studentske populacije. Suvremeno društvo zbog prisutnosti novih tehnologija pruža veliku dostupnost, raznovrsnost i brzinu širenja informacija, a čovjek kao društveno biće ima potrebu za društvenom interakcijom. Okolina, obitelj i društvo u kojem mlada osoba odrasta i živi sudjeluju u učenju kako primati i razumjeti medijske sadržaje da oni ne bi negativno utjecali na osobu. Zbog toga je važna medijska pismenost na koju se, nažalost, u našem društvu i dalje ne daje dovoljno pozornosti.

Aktualnosti provedenog istraživanja pridonosi i činjenica da je riječ o budućim zdravstvenim djelatnicima kojima se pacijenti obraćaju kada traže savjet u vezi s načinom prehrane te izbora namirnica s obzirom na njihovo zdravstveno stanje.

S obzirom na velik broj dezinformacija o hrani i prehrani koje se nalaze u medijima i na društvenim mrežama, postoji potreba za dodatnim educiranjem studenata zdravstvenih usmjerenja o vrstama namirnica i njihovu utjecaju na zdravlje. Dodatne vrste edukacija mogu biti formalne, što uključuje nove kolegije ili povećanje broja sati u postojećem kolegiju o hrani u nastavi, a neformalne edukacije mogu uključivati organiziranje seminara na Sveučilištu ili nazočnost seminarima, konferencijama iz područja nutricionizma. Važno je naglasiti da studenti zdravstvenih usmjerenja trebaju biti educirani kojim stručnim osobama mogu uputiti pacijente za dobivanje točnih i provjerenih informacija o hrani i prehrani prema njihovu zdravstvenom stanju.

Zahvaljujemo studentima druge godine Sestrinstva i Primaljstva Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija u Splitu ak. god. 2022./2023. na sudjelovanju u ovom istraživanju.

NOVČANA POTPORA/FUNDING
Nema/None

ETIČKO ODOBRENJE/ETHICAL APPROVAL
Nije potrebno/None

SUKOB INTERESA/CONFLICT OF INTEREST
Autori su popunili *the Unified Competing Interest form* na www.icmje.org/coi_disclosure.pdf (dostupno na zahtjev) obrazac i izjavljuju: nemaju potporu niti jedne organizacije za objavljeni rad; nemaju financijsku potporu niti jedne organizacije koja bi mogla imati interes za objavu ovog rada u posljednje 3 godine; nemaju drugih veza ili aktivnosti koje bi mogle utjecati na objavljeni rad./ *All authors have completed the Unified Competing Interest form at www.icmje.org/coi_disclosure.pdf (available on request from the corresponding author) and declare: no support from any organization for the submitted work; no financial relationships with any organizations that might have an interest in the submitted work in the previous 3 years; no other relationships or activities that could appear to have influenced the submitted work.*

LITERATURA

- Pasqualetti F, Nanni C. Novi mediji i digitalna kultura. Izazov odgoju. Kateheza, 2005; 244-65.
- Vidak I. Facebook, komunikacija 21. stoljeća. Praktični menadžment, 2014; 1.
- Christakis NA, ed. Povezani: iznenadujuća moć društvenih mreža i kako one utječu na naše živote. Zagreb: Algoritam, 2010.
- van den Eijnden RJM, Meerkerk GJ, Vermulst AA, Spijkerman R, Rutger CMEE. Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Dev Psychol.* 2008; 44 (3): 655-65. doi:10.1037/0012-1649.44.3.655.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Internet. Zagreb: 2015. (Pristupljeno 03.09.2024.) Dostupno na: <http://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2015/11/hzjz-INTERNET-2-refined.pdf>.
- Kunczik M, Zipfel A. Uvod u znanost o medijima i komunikologiju, Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert, 2006.
- Jurčić D. Teorijske postavke o medijima-definicije, funkcije i utjecaj. *Mostariensia.* 2017; 21 (1): 127-36.
- Tolić M. Medijska kompetencija kao prevencija pri sprječavanju medijske manipulacije u osnovnim školama. *MediAnali.* 2009; 3 (6): 195-213.
- Foretić N, Rodek S, Mihaljević D. Utjecaj medija na fizičku inaktivnost djece. *Školski vjesnik.* 2009; 58 (4): 381-97.
- Grbac J, Grbac V. Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena. Mediji, kultura i odnosi s javnostima. 2014; 5 (2): 206-19.
- Livazović G. Povezanost medija i rizičnih ponašanja adolescenata. *Kriminologija & socijalna integracija.* 2012; 20 (1): 1-22.
- Alibabić V, Mujić I. Pravilna prehrana i zdravlje. Veleučilište u Rijeci, Rijeka, 2016.
- Azhani CI, Yusmarwati Y, Pua PK. The Importance of Balanced Diet for the Human Capital Formation on Physical and Mental Fitness. *IJAHS.* 2015; 1 (3): 114-8. doi:10.20469/ijhss.20001-3
- Mičetić-Turk D, Šikić Pogačar M. Vegetarijanstvo, makrobiotika, samoinicirane dijete: dobrodošla aktivnost ili ne? *Paediatr Croat.* 2014; 58 (1): 164-8.
- Sparhawk J. Body image and the media: The media's influence on body image. University of Wisconsin- Stout, Wiscconsin, 2003.
- Bakan R, Salopek D. Moderni trendovi u prehrani i njihov utjecaj na ugostiteljsku kuhinju. Praktični menadžment. 2015; 6 (1): 105-10.
- Supićić Z, Puljić Z, Milić M, Aranza D. Zdravstvena pismenost studenata Sveučilišta u Splitu: presječna studija. *JAHS.* 2021; 7 (1): 25-35. doi.org/10.24141/1/7/1/3.
- Sukys S, Cesnaitiene V, Ossowsky MZ. Is Health Education at University Associated with Students' Health Literacy? Evidence from Cross-Sectional Study Applying HLS-EU-Q. *BioMed Research International (Internet).* 2017. (Pristupljeno 26.09.2024.) Dostupno na: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2017/8516843/>.
- Uysal N, Ceylan E, Koc A. Health literacy level and influencing factors in university students. *Health & Social Care in the Community (Internet).* 2019. (Pristupljeno 26.09.2024.) Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/hsc.12883>.
- Kuhar M. Medijske reprezentacije tjelesnog izgleda i samopredodžba mladih. *Medij. istraž.* 2005; 1 (11): 97-112.
- The Impact of Media Images on Body Image and Behaviours: A Summary of the Scientific Evidence, Campaign for Body Confidence (Internet). 2019. (Pristupljeno 03.09.2024.) Dostupno na: <https://campaignforbodyconfidence.files.wordpress.com/2010/11/execsummaryannex1.pdf>.
- The link between food, nutrition, diet and non-communicable diseases (Internet). 2010. (Pristupljeno 26.09.2024.) Dostupno na: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/07/WCRF-NCD-A4-WEB.pdf>.
- Dolui M, Sarkar S, Ghosh P, Hossain M (2023) Dietary diversity and association with non-communicable diseases (NCDs) among adult men (15-54 years): A cross-sectional study using National Family and Health Survey, India. *PLOS Glob Public Health* 3 (4): e0001775. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001775>.
- Parmenter K, Wardle J. Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *Eur J Clin Nutr.* 1999; 53 (4): 298-308. doi: 10.1038/sj.ejcn.1600726.
- Renaud S, de Lorgeril M, Delaye J, Guidollet J, Jacquard F, Mamelle N, Martin JL, Monjaud I, Salen P, Toubol P. Cretan Mediterranean diet for prevention of coronary heart disease. *American Journal of Clinical Nutrition.* 1995; 61: 1360-7.
- Lampe JW. Health effects of vegetables and fruits: assessing mechanisms of action in human experimental studies. *Am J Clin Nutr.* 1999; 70: 475-90.
- Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean diet pyramid - a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition.* 1995; 61: 1402-6.
- López-Gil JF, Chen S, Jiménez-López E. et al. Are the Use and Addiction to Social Networks Associated with Disordered Eating Among Adolescents? Findings from the EHDLA Study. *Int J Ment Health Addiction.* 2021. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01081-3>.
- Baruah TD. Effectiveness of Social Media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: A micro-level study. *IJSRP.* 2012; 2 (5): 1-10.
- United States Department of Health and Human Services. (2022). Health literacy in healthy people 2030. Available at <https://health.gov/healthypeople/priority-areas/health-literacy-healthy-people-2030>.
- Bobinac A, Dukić Samaržija N, Ribarić E. Zdravstvena pismenost u Republici Hrvatskoj. *Croatian journal of social policy,* 2022; 29 (3): 427-43.
- Ahmad S, Bruno DE. Social Media Influencers and The Dietary Choices Among University Students. In their own words: A qualitative study exploring influences on the food choices of university students. 2021; 6 (10): 543-57. doi: 10.47405/mjssh.v6i10.1125.
- Mengi Çelik Ö, Semerci R. Evaluation of nutrition literacy and nutrition knowledge level in nursing students: a study from Turkey. *BMC Nurs.* 2022; 21: 359. doi: 10.1186/s12912-022-01146.
- American Heart Association. Fish and omega-3 fatty acids. (pristupljeno: 2024 Sep 5). Dostupno na: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/fish-and-omega-3-fatty-acids>.
- Brown R, Gray AR, Chua MG, Ware L, Chisholm A, Tey SL. Is a Handful an Effective Way to Guide Nut Recommendations? *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 23; 18 (15): 7812. doi: 10.3390/ijerph18157812.
- Kesic MG, Savicevic AJ, Peric M, Gilic B, Zenic N. Specificity of the Associations between Indices of Cardiovascular Health with Health Literacy and Physical Literacy; A Cross-Sectional Study in Older Adolescents. *Medicina.* 2022; 58: 1316. doi.org/10.3390/medicina58101316.
- Nash S, Arora A. Interventions to improve health literacy among Aboriginal and Torres Strait Islander Peoples: a systematic review. *BMC Public Health.* 2021; 21: 248. doi: 10.1186/s12889-021-10278-x.
- Jacobs RJ, Lou JQ, Ownby RL, Caballero J. A systematic review of eHealth interventions to improve health literacy. *Health Informatics J.* 2016; 22 (2): 81-98. doi: 10.1177/1460458214534092.
- Rose T, Barker M, Maria Jacob C, Morrison L, Lawrence W, Strömmer S, Vogel C, Woods-Townsend K, Farrell D, Inskip H, Baird J. A Systematic Review of Digital Interventions for Improving the Diet and Physical Activity Behaviors of Adolescents. *J Adolesc Health.* 2017; 61 (6): 669-77. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.05.024.
- Raeseide R, Todd A, Sim KA, Kang M, Mirshahi S, Gardner LA, Champion KE, Skinner J, Laranjo L, Steinbeck K, Redfern J, Partridge SR. Accelerating implementation of adolescent digital health prevention programs: analysis of insights from Australian stakeholders. *Front Public Health.* 2024; 12: 1389739. doi: 10.3389/fpubh.2024.1389739.
- Taba M, Allen TB, Caldwell PHY, Skinner SR, Kang M, McCaffery K, Scott KM. Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. *BMC Public Health.* 2022; 22 (1): 1223. doi: 10.1186/s12889-022-13599-7.
- Mancone S, Corrado S, Tosti B, Spica G and Diotaiuti P. Integrating digital and interactive approaches in adolescent health literacy: a comprehensive review. *Front. Public Health.* 2024; 12: 1387874. doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874.
- Naef AN, Fischbock N, Tezcan-Güntekin H and Amelung VE Adolescents with type 1 diabetes' perspectives on digital health interventions to enhance health literacy: a qualitative study. *Front. Public Health.* 2024; 12: 1340196. doi: 10.3389/fpubh.2024.1340196.
- Chen J, Wang Y. Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review. *J Med Internet Res.* 2021; 23 (5): e17917. doi: 10.2196/17917.
- Lu X, Zhang R, Wu W, Shang X, Liu M. Relationship Between Internet Health Information and Patient Compliance Based on Trust: Empirical Study. *J Med Internet Res.* 2018; 20 (8): e253. doi: 10.2196/jmir.19337-81.
- Niu Z, Willoughby J, Zhou R. Associations of Health Literacy, Social Media Use, and Self-Efficacy With Health Information-Seeking Intentions Among Social Media Users in China: Cross-sectional Survey. *J Med Internet Res.* 2021; 23 (2): e19134. doi: 10.2196/19134.
- Booth A, Doyle E, O'Reilly A. School-based health promotion to improve mental health literacy: a comparative study of peer- versus adult-led delivery. *J Ment Health.* 2023; 32 (1): 226-33. doi: 10.1080/09638237.2021.2022621.
- Pisani AR, Wyman PA, Petrova M, Judd E, Schmeelk-Cone K, Thiha P, Gurditta K. Framework for Supporting Adolescent Peer Leaders: A Pilot Using Text Messaging in a School-Based Substance Use Prevention Program. *J Prim Prev.* 2019; 40 (2): 243-54. doi: 10.1007/s10935-019-00545-4.

Summary

THE INFLUENCE OF THE MEDIA AND SOCIAL NETWORKS ON THE EATING HABITS OF HEALTH STUDENTS

Anita Rakić, Vanessa Ivana Peričić, Ines Banjari, Anamarija Jurčev Savičević

Aim: This research aimed to gain insight into the eating habits of health students and determine the influence of the media and social networks on their formation.

Methods: 55 female students of the University of Split, University Department of Health Studies, from the 2nd year of undergraduate studies from two study programs (midwifery and nursing) participated in the study, and their nutrition knowledge was tested by questionnaire. Questions from the validated general nutrition knowledge questionnaire for adults were used, and the χ^2 test was used to determine the differences between the two study programs.

Results: 11 midwifery students and 44 nursing students participated in the research. The results show that the media and social networks have the greatest influence on their eating habits, with 55% of midwifery students and 68% of nursing students ($\chi^2=1.8$; $P=0.311$). Furthermore, the main sources of information about the nutritional value of food for 56% of the respondents were the media and social networks. Also, the media and social networks influence the restrictive eating patterns of 58% of respondents and the decision to take nutritional supplements in 49% of respondents. The test results related to the intake of certain foods showed that citrus fruits are mostly consumed seasonally by 48% of the respondents with a statistically significant difference between the study programs ($\chi^2=10.1$; $P=0.001$). No one consumes nuts daily, and none of the respondents consumes bluefish once a week.

Conclusion: The results of the conducted research confirm the trend of a strong and increasing influence of the media and social networks on the eating habits of the student population. The relevance of the research lies in the fact that these are future healthcare professionals who patients consult for advice on diet and food choices given their health condition. Considering the large amount of misinformation about food and nutrition found in the media and on social networks, there is a need for additional education of these students about the types of foods and their impact on health.

Keywords: MEDIA AND SOCIAL NETWORKS, STUDENTS, EATING HABITS, HEALTH STUDIES

Primljeno/Received: 1. 10. 2024.

Prihvaćeno/Accepted: 13. 11. 2024.