

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perilaku makan adalah interaksi yang kompleks dari faktor fisiologis, psikologis, sosial dan genetik yang memengaruhi waktu makan, jumlah asupan makanan, dan preferensi atau pemilihan makanan.. Perilaku makan yang baik adalah perilaku makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif (Rasmaniar et al., 2023) . Diet seimbang dapat dicapai untuk setiap orang, jadi setiap orang harus mengonsumsi setidaknya satu makanan dari setiap kelompok makanan, termasuk karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, dan susu (Afrina et al., 2019).

Perilaku makan yang buruk adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak menyediakan semua nutrisi penting yang dibutuhkan oleh metabolisme tubuh, seperti karbohidrat, lemak dan protein (Afrina et al., 2019). Perilaku makan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap status gizi remaja, yang menunjukkan bahwa perilaku makan yang baik dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh sehingga meningkatkan status gizi remaja. Jika remaja memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, makan akan menyebabkan remaja tersebut memiliki status gizi yang tidak normal dan mengakibatkan berbagai masalah gizi (Purnama, 2021). Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang disebabkan oleh perilaku makan yang buruk (Ratih, 2020).

Remaja harus mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan yang penting yaitu kematangan emosional (Wong et al., 2009). Kematangan emosi memungkinkan remaja untuk mengembangkan sistem nilai mereka sendiri. Itu sebabnya mereka sudah bisa menentukan sendiri pilihan makanan yang mereka inginkan. Hal ini dapat dilakukan melalui beberapa percobaan, sementara mereka belajar membuat pilihan yang tepat. Namun, remaja yang belum memiliki gambaran tentang tubuh dapat membatasi asupan makanannya, karena kenaikan berat badan akibat perkembangan karakteristik seks sekundernya dan hal ini dapat menyebabkan berbagai perubahan pada remaja (Almatseir et al., 2011).

Perubahan yang terjadi pada remaja cenderung menimbulkan berbagai masalah dan perubahan perilaku dalam kehidupannya. Bentuk perubahan perilaku pada remaja salah satunya adalah perubahan perilaku makan menuju perilaku makan yang sehat atau tidak sehat (Afrina et al., 2019). Sebagian besar remaja memiliki perilaku makan yang buruk dan hanya sedikit remaja yang memiliki perilaku makan yang baik. Hal ini dapat di lihat pada penelitian Purwanti & Marlina (2022), yaitu remaja dengan perilaku makan baik hanya 46%, sedangkan remaja dengan perilaku makan tidak baik sebanyak 56%. Perilaku makan yang buruk pada remaja seperti, melewatkan sarapan, tidak makan tiga kali sehari secara teratur, tidak cukup makan buah dan sayur, ngemil, dan tidak memakan makanan pokok (Sumartini & Ningrum, 2022).

Perilaku makan yang buruk merupakan salah satu penyebab masalah obesitas. Ada tiga hal yang ditekankan dalam perilaku makan seseorang, yaitu pengendalian makanan, emosi, dan rasa lapar (Hays et al., 2002). Pola makan yang dapat menyebabkan obesitas adalah makan dengan porsi besar (lebih dari yang diperlukan), tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat, yang tidak diimbangi dengan sayur dan buah sebagai sumber serat dalam jumlah yang cukup. Di sisi lain, aktivitas fisik harus diimbangi dengan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh. Saat seseorang makan berlebihan, nutrisi yang dikonsumsi diubah menjadi lemak yang menumpuk di dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan obesitas (Sudargo et al., 2014).

Perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi kebutuhan fisiologis, citra tubuh, konsep diri, nilai dan kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, psikososial dan kesehatan, sedangkan faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya, sosial budaya, nilai dan norma, media massa, *fast food*, mode, pengetahuan gizi, pengalaman individu (Mardalena, 2021).

Remaja terpapar banyak makanan tinggi lemak, natrium, dan gula sederhana. Sajian ini tersedia hampir di mana-mana, mulai dari sekolah hingga lingkungan sekitar rumah. Apalagi dengan perkembangan teknologi komunikasi, remaja tidak perlu lagi keluar rumah untuk memesan makanan yang diinginkan. Bahkan, untuk memuaskan

pelanggannya, warung makan buka 24 jam sehari, sehingga masyarakat bisa makan kapan saja, bahkan di saat-saat ganjil (Sudargo et al., 2014). Persaingan yang semakin ketat berarti banyak makanan yang dijual dengan harga lebih murah, dengan lebih banyak pilihan dan banyak lemak serta energi. Sementara itu, iklan makanan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat karena dapat ditemukan dimana saja, salah satunya di Media sosial (Karini et al., 2022).

Media massa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan (Mardalena, 2021). Media sosial yang merupakan jejaring sosial merupakan bagian dari media baru (new media) dan media massa (Alamsyah, 2021). Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja, dan iklan makanan seringkali menjadi bagian dari konten media sosial tersebut. Iklan makanan yang ditujukan untuk remaja cenderung menampilkan makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori, yang dapat mengarah pada perilaku makan yang tidak sehat (Karini et al., 2022). Karena kemudahan akses media sosial dan iklan makanan yang terdapat di media sosial, remaja dapat menemukan lebih banyak pilihan makanan. Hal ini memiliki pengaruh besar pada keputusan remaja untuk makan, makanan apa yang harus dipilih dan berapa banyak yang dimakan (Sudargo et al., 2014). Penting bagi profesional kesehatan untuk mengenali dampak media sosial terhadap perilaku makan remaja dan mempertimbangkan penerapan kebijakan yang relevan untuk mengatur

pemasaran makanan tidak sehat kepada remaja di media sosial (Evans & Kelly, 2020) .

Media sosial sendiri mengacu pada media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial memudahkan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Namun penggunaan media sosial tidak hanya untuk komunikasi. Masih banyak hal lain yang dapat dilakukan di media sosial. Berbagai media sosial banyak digunakan di Indonesia seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, Tiktok, Youtube. Media sosial sangat populer di kalangan remaja saat ini. Penggunaan media sosial oleh remaja tentunya memiliki banyak implikasi, baik maupun buruk (Clarysa, 2020).

Per Januari 2020, ada 3,8 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia. Indonesia adalah negara kelima dengan rata-rata penggunaan media sosial tertinggi, yaitu 3 jam 26 menit per kapita, dan negara dengan pertumbuhan tercepat ketiga untuk media sosial (We Are Social & Hootsuite, 2020). Data dari Badan Pusat Statistik 2020, Kota Padang adalah kota nomor 3 pengguna aktif internet di Sumatera Barat dengan jumlah 63,61% pengguna di bawah Kota Bukittinggi dan Padang Panjang dengan jumlah 73,84% dan 71,48%. Dari tahun-tahun sebelumnya pengguna internet di Kota Padang selalu mengalami kenaikan (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat, 2020).

Pelajar SMA adalah salah satu pengguna media sosial terbesar, terhitung 97,5%, diukur dari tingkat pendidikan. Usia 9-19 tahun adalah salah satu kelompok usia yang paling populer bagi pengguna media sosial,

terhitung 93,52% pengguna (Prajanti et al., 2022). Melihat data tersebut, remaja merupakan salah satu kelompok usia yang paling sering mengakses media sosial. Hasil penelitian Aprilia (2020) menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja atau sebanyak 48,6% mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi.

Ketika remaja mengakses media sosial terdapat postingan teman tentang makanan yang sedang tren pada saat itu dan terdapat iklan makanan yang cenderung menampilkan makanan yang tidak sehat (Karini et al., 2022). Remaja mengakses media sosial selama lebih dari 3 jam perhari, sehingga postingan tentang makanan dan iklan makanan di media sosial dapat berpeluang 39,3% menyebabkan terjadinya perilaku makan tidak seimbang yaitu memakan makanan yang tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat (Karmila et al., 2020). Hasil penelitian Dewi et al. (2021) sebagian besar remaja yang sekolah di perkotaan sering mengonsumsi *fast food* karena terpapar oleh Instagram yaitu 85,7%. Jika remaja memakan makanan tidak sehat tersebut dan dilakukan setiap hari, tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik seperti olahraga dan tidak diimbangi dengan sayur dan buah sebagai sumber serat dalam jumlah yang cukup, maka hal ini akan dapat menyebabkan obesitas pada remaja.

Penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Penelitian oleh Karini et al. (2022) menyatakan bahwa tidak ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan, tidak ada hubungan

frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan, dan ada hubungan akses media sosial terkait informasi makanan dengan perilaku makan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Permata et al. (2021) bahwa tidak terdapat hubungan frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Karmila et al. (2020) yang mengemukakan bahwa adanya hubungan durasi penggunaan media sosial instagram dengan perilaku makan. Hal serupa juga ditemukan oleh Wilksch et al. (2020) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan gangguan perilaku makan.

Berdasarkan data gizi remaja, status gizi makan berlebih memiliki prevalensi meningkat dibandingkan dengan status gizi kurus, dan sangat kurus, dan dapat disimpulkan bahwa hal ini terus berlanjut. Berdasarkan hasil skreening data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 yang dilakukan di 23 puskesmas bahwa salah satu wilayah tertinggi 10,52% dengan permasalahan gizi adalah Kecamatan Pauh (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019). SMA 9 merupakan salah satu SMA yang terdapat di wilayah kerja puskesmas Kecamatan Pauh.

Perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang, dengan tindakan makan tidak seimbang lebih tinggi daripada remaja yang memiliki tindakan makan seimbang yaitu sebesar 90,4% (Rahmy, 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Rahmy (2021) perilaku konsumsi remaja tidak seimbang terletak pada kurangnya frekuensi dan porsi

konsumsi sayur dan buah pada remaja, dengan frekuensi remaja makan sayur yang sesuai anjuran hanya 9,6% dan sesuai porsi hanya 19,2%, begitu juga dengan frekuensi remaja yang makan buah hanya sebesar 25,0% dan makan buah sesuai porsi hanya 23,1% .

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 9 Padang, melalui wawancara dengan wakil kurikulum diketahui bahwa siswa diperbolehkan membawa smartphone mereka ke sekolah, tetapi dengan catatan digunakan saat jam istirahat atau setelah selesai belajar. Hasil wawancara kepada 10 siswa didapatkan, 3 dari 10 siswa mengakui menggunakan sosial media selama 6 jam/ hari, 4 dari 10 siswa menggunakan sosial media selama 4 jam/hari dan 3 dari 10 siswa menggunakan sosial media selama 2 jam/hari. Rata-rata siswa menggunakan sosial media selama 4jam/hari yaitu dalam kategori sedang. Kemudian ditemukan sebanyak 6 dari 10 siswa dalam sehari tidak mengkonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran, ditemukan 7 dari 10 siswa mengakui pernah mengonsumsi makanan yang dibagikan oleh orang dengan pengikut yang banyak di media sosial dan merasa terpengaruhi untuk memakan makanan yang di share di media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang”

## **B. Penetapan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian yaitu bagaimana hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian adalah untuk menentukan hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rerata skor perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang.
- b. Mengidentifikasi rerata skor penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 9 Padang.
- c. Mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Padang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data untuk dilakukannya pendidikan kesehatan tentang perilaku makan yang sehat dan faktor yang mempengaruhinya, meliputi upaya preventif dan promotif bagi kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi bagi institusi pendidikan terutama dalam mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan remaja.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi mengenai perilaku makan pada remaja, yang salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu penggunaan media sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti lebih lanjut tentang hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan remaja dengan menggunakan pendekatan yang lebih mendalam.

