

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami periode kritis seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga pemenuhan kebutuhan gizi menjadi sangat penting. Periode kritis menyebabkan berbagai perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan termasuk perubahan perilaku dalam memilih jenis makanan.⁽¹⁾

Remaja memasuki periode independensi yaitu memiliki kebebasan untuk memilih makanan yang disukai. Pemilihan makanan remaja tidak lagi berdasarkan kandungan gizi tetapi hanya untuk kesenangan.⁽¹⁾ Remaja cenderung mengikuti gaya hidup modern dan tren yang sedang berkembang serta lebih menyukai konsumsi jajanan yang umumnya mengandung energi dan lemak yang tinggi, tetapi memiliki kandungan serat, vitamin, dan mineral yang rendah.⁽²⁾

Budaya jajan telah menjadi keseharian berbagai kelompok usia serta kelas sosial termasuk golongan remaja. Jajanan saat ini menjadi perhatian global karena identik dengan kandungan gula, lemak, dan garam yang tinggi. Istilah dari jajanan tidak jauh dari *junk food*, *fast food*, dan *street food* yang umumnya mengandung tinggi energi serta makanan ringan berkemasan yang mengandung *Monosodium Glutamate* (MSG). Konsumsi jajanan berlebihan akan berdampak buruk terhadap kesehatan seperti obesitas dan penyakit degeneratif.⁽³⁾⁽⁴⁾

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Keats tahun 2018 pada remaja putri di *Low Middle – Income Country* menunjukkan bahwa konsumsi jajanan manis sebanyak 63% dan jajanan asin sebanyak 78% yang dikonsumsi setidaknya empat sampai enam kali per-minggu. Menurut data yang dilaporkan oleh WHO tahun 2017 bahwa 26%

remaja Eropa menyukai makanan ringan manis termasuk coklat yang dikonsumsi setiap hari dengan konsumsi tertinggi yaitu 40% hingga 53% di Armenia, Bulgaria, dan Belgia.⁽⁵⁾ Penelitian lainnya tentang konsumsi makanan pada remaja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 54% makanan yang dikonsumsi berupa jajanan asin dan manis, minuman manis, dan biji-bijian.⁽⁶⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, konsumsi makanan berisiko meliputi makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, dan minuman manis pada remaja usia 15 – 19 tahun cukup tinggi. Konsumsi makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, minuman manis, dan minuman berkarbonasi lebih dari sekali dalam sehari adalah 41%, 30,5%, 43,8%, 61,3%, dan 3,4%.⁽⁷⁾ Sementara itu, menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 konsumsi makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, minuman manis, dan minuman berkarbonasi lebih dari sekali dalam sehari pada remaja usia 15 – 19 tahun adalah 43,9%, 10,5%, 40,4%, 49,3%, dan 3,2% . Kota Padang menempati posisi ke-4 untuk konsumsi makanan manis dan makanan asin, posisi ke-6 untuk konsumsi makanan berlemak, dan posisi ke-2 dan ke-7 untuk konsumsi minuman manis dan minuman berkarbonasi tertinggi di Provinsi Sumatera Barat pada penduduk dengan umur ≥ 3 tahun yaitu dengan persentase 48,5%, 15,9%, 43,4%, 67,2%, dan 1,8%.⁽⁸⁾

Padang memiliki tingkat penghasilan rata-rata tertinggi ke-2 untuk wilayah Provinsi Sumatera Barat. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 penghasilan rata-rata Kota Padang adalah Rp2.194.359.⁽⁹⁾ Pertumbuhan ekonomi yang pesat serta status Kota Padang sebagai ibukota provinsi mendorong perubahan gaya hidup menjadi modern yang diikuti oleh peningkatan daya beli dan pola konsumsi masyarakat. Peningkatan daya beli menyebabkan banyak didirikannya restoran siap

saji modern dan semakin bervariasinya jajanan yang dipermudah oleh akses untuk mendapatkan makanan dengan harga terjangkau.⁽⁹⁾

Pesatnya perkembangan bisnis kuliner berdampak terhadap budaya dan sikap masyarakat untuk mengkonsumsi makanan dan minuman di luar rumah. Perkembangan kafe, restoran, dan kedai-kedai unik sebagai ikon modern menyajikan makanan hasil olahan lemak dan gula tinggi yang didominasi oleh *junk food*.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan data BPS tahun 2021 diketahui bahwa Kota Padang menempati posisi ke-1 perkembangan rumah makan dan restoran terbanyak selama 3 tahun terakhir di Provinsi Sumatera Barat dengan jumlah 203 rumah makan dan restoran.⁽¹¹⁾

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masitah, R. & Sulistyadewi, N. P. E. tahun 2019 pada remaja di SMA dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bali menunjukkan bahwa konsumsi jajanan dengan asupan lemak tinggi dalam kategori lebih yaitu sebanyak 87,4%.⁽¹²⁾ Penelitian serupa yang dilakukan oleh Syafleni, dkk tahun 2020 pada remaja di SMK Medan menyatakan bahwa 68,75% sering mengonsumsi jajanan tinggi gula dan tinggi lemak.⁽¹³⁾ Penelitian lainnya oleh Dasril, dkk tahun 2023 pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) 1 Padang menyatakan bahwa 63,5% remaja lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan siap saji yang tinggi energi.⁽¹⁴⁾

Menurut penelitian Junita tahun 2021 menyatakan bahwa 60% remaja mengkonsumsi minuman manis berkemasan yang mengandung gula, sukrosa, fruktosa, dan aspartam. Selain itu, 42,9% remaja diketahui mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak >85 g/hari.⁽¹⁵⁾ Penelitian lainnya oleh Anggraeni, dkk tahun 2021 pada remaja urban dan sub urban di SMA Semarang diketahui bahwa 48,9% remaja urban dan 57,4% remaja sub urban mengkonsumsi jajanan berkemasan yang umumnya mengandung MSG.⁽⁴⁾

Jumlah asupan energi yang diperoleh dari jajanan berkontribusi terhadap status gizi individu. Asupan energi yang diperoleh melalui jajanan dapat berdampak pada kekurangan energi apabila tidak dapat memenuhi kebutuhan energi total, begitupun sebaliknya konsumsi jajanan yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya peningkatan asupan total kalori.⁽¹⁶⁾ Penelitian oleh Sari, Y. D. & Rachmawati, R. tahun 2020 menyatakan bahwa rata-rata kontribusi zat gizi jajanan pada usia 13-18 tahun adalah sebesar 30,5%.⁽³⁾ Penelitian lainnya oleh Rani, dkk tahun 2018 pada remaja obesitas di (Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Binjai menunjukkan bahwa remaja dengan kebiasaan jajan tinggi gula dan tinggi lemak memiliki peluang 15,75 kali lebih berisiko terkena obesitas.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia yaitu sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan 4% obesitas.⁽⁷⁾ Jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, terjadi peningkatan pada kategori sangat kurus sebesar 0,5%, gemuk sebesar 2,6%, dan obesitas sebesar 0,9%.⁽¹⁸⁾ Sementara itu, menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 prevalensi status gizi remaja pada usia 16 – 18 tahun yaitu 1,84% sangat kurus, 7,6% kurus, 7,78% gemuk, dan 3,7% obesitas. Kota Padang termasuk dalam 5 besar kota atau kabupaten di Provinsi Sumatera Barat yang memiliki permasalahan status gizi remaja tertinggi dengan prevalensi 2,87% sangat kurus, 8,4% kurus, 9,9% gemuk, dan 4,9% obesitas.⁽⁸⁾

Perubahan perilaku terkait kesehatan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut teori Lawrence Green, perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dibentuk oleh tiga faktor. Perilaku dibentuk oleh faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan sebagainya. Faktor pemungkin meliputi sarana-sarana kesehatan termasuk akses dan biaya, serta faktor pendorong

yang terwujud dalam dukungan sosial, pengaruh teman, dan umpan balik dari tenaga kesehatan turut membentuk terjadinya perilaku kesehatan.⁽¹⁹⁾

Mengacu pada teori Lawrence Green, perilaku pemilihan jajanan dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan gizi, sikap, media sosial, dan teman sebaya. Pengetahuan gizi menentukan perilaku individu dengan memadukan informasi terkait gizi dan perilaku makan. Remaja dengan pengetahuan gizi rendah cenderung memilih makanan yang salah, sedangkan remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat memilih makan sesuai dengan kebutuhannya.⁽²⁰⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku makan remaja yang berisiko menyebabkan gizi lebih.⁽²¹⁾

Pengetahuan adalah dasar terbentuknya sikap. Sikap yang didasari oleh pengetahuan gizi membawa perubahan dalam memilih makan yang baik.⁽²²⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wasita, R. R. R. & Sulistyadewi, N. P. E. menyatakan bahwa remaja yang memiliki sikap buruk dalam memilih jajanan sebesar 60,5%.⁽²⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Wijaya, dkk tahun 2020 menyatakan bahwa sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan yang berisiko gizi lebih pada remaja.⁽²¹⁾

Perubahan perilaku pemilihan jajanan pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh sosial media. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, media sosial diakses oleh berbagai kalangan masyarakat dengan pengguna tertinggi dari kalangan remaja yaitu sebanyak 75,50%.⁽²³⁾ Media sosial berperan sebagai media promosi makanan termasuk makanan yang memiliki kandungan lemak, gula, dan garam yang tinggi sehingga banyak diminati oleh remaja. Menurut penelitian Masitah, R. & Sulistyadewi, N. P. E. tahun 2021 menyatakan

bahwa terdapat hubungan antara pesan yang disampaikan melalui media sosial khususnya Instagram dengan perilaku pemilihan jajanan remaja.⁽¹⁾

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku pemilihan jajanan pada remaja adalah lingkungan sosial terutama teman sebaya. Teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebaya. Remaja memiliki keinginan untuk dapat disukai dan diterima oleh teman sehingga menyebabkan perubahan perilaku termasuk kebiasaan baik yang berkaitan dengan pola makan.⁽²⁴⁾ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku makan remaja yang berisiko menyebabkan gizi lebih.⁽²¹⁾

Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang melalui penjarangan kesehatan peserta didik pada 24 kecamatan di Kota Padang diketahui bahwa wilayah kerja Puskesmas Andalas menempati urutan ke-3 wilayah yang memiliki permasalahan status gizi remaja tertinggi sebanyak 2,5% dengan status gizi sangat kurus, 8,0% kurus, 13,3% gemuk, dan 7,3% obesitas.⁽²⁵⁾ SMAN 10 Padang terpilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh Puskesmas Andalas tahun 2022 didapatkan hasil bahwa SMAN 10 Padang memiliki prevalensi permasalahan status gizi remaja tertinggi yaitu dari penjarangan 1.298 siswa terdapat 8,8% kurus, 16,4% gemuk, dan 15,2% obesitas.⁽²⁶⁾

SMAN 10 Padang merupakan salah satu sekolah favorit yang banyak diminati dan terletak di pusat kota. Lokasi yang strategis mempermudah remaja dalam akses transportasi untuk melakukan kegiatan di luar sekolah dan mempermudah dalam mendapatkan makanan jajanan yang beraneka ragam. Lingkungan di sekitar SMAN 10 Padang berdekatan dengan restoran *fast food* serta terdapat banyak pedagang kaki

lima yang menjajakan makanannya. Selain itu, terdapat minimarket yang cukup terkenal dan menyediakan beraneka ragam makanan dan minuman kemasan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, paparan media sosial, dan peran teman sebaya terhadap perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, remaja mengalami perubahan perilaku seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu bentuk perubahan perilaku yang terjadi adalah perubahan perilaku dalam pemilihan makanan jajanan yang terbentuk oleh berbagai faktor. Pemilihan jajanan yang baik akan meningkatkan kesehatan, sedangkan pemilihan jajanan yang tidak baik akan berdampak pada masalah kesehatan dan status gizi yang buruk. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Apakah terdapat Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap, Paparan Media Sosial, dan Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Pemilihan Jajanan pada Remaja di SMAN 10 Padang Tahun 2023.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, paparan media sosial, dan peran teman sebaya terhadap perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi sikap pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi tindakan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- e. Mengetahui distribusi frekuensi paparan media sosial pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- f. Mengetahui distribusi frekuensi peran teman sebaya pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- g. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- h. Mengetahui hubungan antara sikap dengan perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- i. Mengetahui hubungan antara paparan media sosial dengan dengan perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.
- j. Mengetahui hubungan antara peran teman sebaya dengan dengan perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang tahun 2023.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, paparan media sosial, dan peran teman sebaya dengan perilaku pemilihan jajanan.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya di Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Praktis

Memberikan informasi dan menambah wawasan yang bermanfaat bagi masyarakat umum, terutama bagi remaja tentang hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, paparan media sosial, dan peran teman sebaya terhadap perilaku pemilihan jajanan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti membatasi penelitian pada hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, paparan media sosial, dan peran teman sebaya terhadap perilaku pemilihan jajanan pada remaja di SMAN 10 Padang selama bulan April - November 2023 dengan subjek remaja SMAN 10 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional* yang terdiri dari variabel bebas (pengetahuan gizi, sikap, paparan media sosial, dan peran teman sebaya) serta variabel terikat (perilaku pemilihan jajanan). Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder yang dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.