

# BAB I : PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Remaja sebagai bagian dari penduduk memiliki peran dalam menentukan masa depan bangsa. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) mencatat bahwa pada tahun 2021 sebanyak 46 juta jiwa (17%) dari total populasi penduduk Indonesia adalah kelompok remaja (10 – 19 tahun) dengan klasifikasi 48% remaja putri dan 52% remaja putra.<sup>(1)</sup> Remaja mengalami fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (*adolescence growth spurt*) terutama pada remaja putri, sehingga asupan zat gizi yang dibutuhkan lebih besar dibandingkan saat masih anak-anak.<sup>(2)</sup>

Status gizi menjadi faktor yang menentukan tingkat kecerdasan, produktivitas, kreativitas, serta kualitas sumber daya manusia. Status gizi remaja merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang perlu menjadi perhatian. Status gizi yang baik ditandai dengan seimbangnya antara asupan dengan yang dibutuhkan tubuh, begitupun sebaliknya. Rasa ingin tahu yang tinggi serta lebih mandiri dalam membuat keputusan pemilihan makanan menimbulkan transisi pola makan. Selain itu, kemampuan berpikir yang masih labil membuat remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya terutama dari adanya promosi makanan di media sosial dan rendahnya pengetahuan sehingga remaja cenderung memilih makanan yang salah. Karakteristik ini menjadikan remaja rentan mengalami permasalahan gizi.<sup>(3)(4)</sup>

Permasalahan gizi pada remaja diantaranya adalah gizi kurang (*underweight*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas.<sup>(5)</sup> Menurut data UNICEF tahun 2023 menjelaskan bahwa 17% dari total populasi remaja mengalami kekurangan berat badan (10%) dan kelebihan berat badan (14%). Sementara itu, UNICEF Indonesia tahun

2022 mencatat bahwa satu dari sebelas remaja berusia 13 – 15 tahun (9%) mengalami kekurangan berat badan dan satu dari tujuh remaja (14,8%) mengalami kelebihan berat badan.<sup>(6)(7)</sup>

Salah satu upaya untuk memutus masalah gizi antar generasi adalah dengan memperbaiki gizi remaja, terutama remaja putri. Sebagai calon ibu di masa depan, permasalahan gizi pada remaja sangat berisiko jika terus berlanjut hingga masa dewasa dan memasuki tahap pernikahan sebab, berdampak pada kesehatan janin dalam kandungan. Berdasarkan Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan gizi kurang sebanyak 7,6% serta 16,2% gizi lebih dan obesitas. Sementara itu, di Provinsi Sumatera Barat terdapat 8,8% remaja yang mengalami gizi kurang, 10,6% gemuk, dan 4,1% obesitas.<sup>(8)(9)</sup> Terkhusus untuk Kota Padang itu sendiri berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat tahun 2018 status gizi remaja berada pada prevalensi 7,22% gizi kurang, 10,10% gemuk, dan 7,84% obesitas.<sup>(10)</sup>

Masalah gizi lebih rawan terjadi pada remaja putri sebab adanya fase percepatan pertumbuhan yang memungkinkan tubuh remaja putri mempersiapkan diri menuju fase menstruasi, sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lebih banyak.<sup>(11)</sup> Laporan UNICEF 2023 menyatakan bahwa lebih dari satu miliar remaja putri mengalami kekurangan gizi.<sup>(12)</sup> Menurut penelitian Yunita, dkk tahun 2020 terdapat 60% dari remaja putri di SMP 18 Surakarta yang melakukan pembatasan asupan makanan serta 50% mengalami status gizi kurang.<sup>(13)</sup>

Mengacu pada modifikasi teori UNICEF Indonesia (2017) secara umum terdapat tiga faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja, diantaranya yaitu faktor individu (*adolescent's individual factors*), faktor rumah tangga (*household and parental factors*), dan faktor masyarakat (*community factors*). Faktor individu meliputi

usia, jenis kelamin, pematangan seksual, genetik, pendidikan, literasi gizi, kualitas tidur, perilaku, gaya hidup, dan status fisiologis. Faktor rumah tangga yaitu status ekonomi, lingkungan perkotaan atau perdesaan, usia orangtua, tingkat pendidikan orangtua, dan status kerja. Faktor masyarakat meliputi dukungan dan interaksi masyarakat, dukungan teman sebaya, serta faktor predisposing maupun akses terhadap informasi.<sup>(14)</sup>

Setiap individu memiliki pemilihan makanan yang berbeda. Pada kalangan remaja, terdapat kecenderungan lebih memilih makanan cepat saji, minuman ringan, dan makanan manis daripada sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian Hajivandi, dkk tahun 2020 yaitu responden perempuan cenderung memilih makanan cepat saji seperti pizza, lasagana, kentang goreng, sosis, dan es krim dibandingkan dengan makanan tradisional.<sup>(15)(16)</sup> Disamping itu, penelitian Amelia pada tahun 2020 menunjukkan bahwa total konsumsi sayur dan buah pada remaja yang dihitung berdasarkan SQ-FFQ adalah sebesar 2,6 gram/hari. Angka tersebut terlalu rendah jika dibandingkan dengan rekomendasi AKG 2019 yang menyarankan remaja usia 10 – 18 tahun untuk mengonsumsi 27 – 37 gram serat setiap harinya.<sup>(17)</sup>

Remaja saat ini juga lebih berminat dengan makanan yang bercita rasa unik, menantang, dan praktis seperti mie instan.<sup>(18)</sup> Riset Profil Konsumsi Produk Makanan yang dilakukan oleh Mars Indonesia pada tahun 2016 didapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar konsumen mie instan adalah remaja. Selain itu, Badan Pusat Statistik mencatat konsumsi mie instan di Sumatera Barat terus mengalami peningkatan terutama di Kota Padang yaitu 21.727.295 bungkus pada tahun 2018 dan meningkat menjadi 27.618.469 bungkus pada tahun 2023.<sup>(19)(20)</sup>

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah paparan iklan makanan dan minuman terutama di media sosial. Saat ini media sosial tidak hanya

sebagai tempat mengunggah foto atau video pendek tetapi telah digunakan juga untuk mengiklankan makanan dan minuman yang dikemas dengan cara yang kreatif sehingga menarik minat banyak orang, terutama remaja.<sup>(21)(22)</sup> Studi dasar gizi remaja yang dilakukan oleh UNICEF menyajikan informasi tentang akses dan pemanfaatan media. Berdasarkan survey, sebanyak 88% remaja menggunakan media internet, dengan penggunaan tertinggi didominasi oleh remaja berusia 15-18 tahun (95%) dibandingkan dengan yang berusia 12-14 tahun (80%).<sup>(23)</sup>

Mayoritas remaja yang memiliki gawai atau telepon pintar banyak menggunakannya untuk akses media sosial. Berdasarkan survey penggunaan media sosial di Kota Padang menunjukkan *platform* yang paling sering digunakan yaitu *WhatsApp, Instagram, dan Youtube*.<sup>(24)</sup> Melalui penelitian yang dilakukan Husna pada tahun 2020 didapatkan hasil bahwa penggunaan media sosial mampu mempengaruhi status gizi, hal ini dikarenakan adanya dorongan dalam perubahan gaya hidup maupun pola makan remaja melalui konten atau iklan yang dilihat pada media sosial.<sup>(21)</sup> Selain sarana iklan, media sosial juga bermanfaat sebagai tempat promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui literasi gizi.

Literasi gizi adalah kemampuan atau keterampilan seseorang dalam mengakses, memproses, dan memahami informasi gizi.<sup>(25)</sup> Menurut *Progres International Literacy Study (PIRLS)*, kemampuan literasi remaja di Indonesia dinilai cukup rendah karena kurangnya minat baca.<sup>(26)</sup> Bahkan *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO)* menyebutkan bahwa indeks baca masyarakat Indonesia hanya 0,001%.<sup>(27)</sup> Hal ini dibuktikan oleh penelitian Kharizmi (2019) menegaskan bahwa kemampuan literasi remaja Indonesia berada pada tingkat yang rendah dengan skor 51,7.<sup>(26)</sup>

Tingkat literasi gizi memengaruhi pengetahuan remaja tentang gizi dalam makanan serta pola makan yang tepat. Literasi gizi yang baik membantu remaja menghindari masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.<sup>(25)</sup> Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Abdullah tahun 2019 didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang kuat dan bermakna antara literasi gizi dengan status gizi remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan pada tahun 2019.<sup>(26)</sup>

Dari banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja seperti yang dijelaskan dalam teori UNICEF Indonesia 2017 sebelumnya, peneliti memilih tiga aspek yang akan dilihat hubungannya dengan status gizi diantaranya yaitu pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan literasi gizi. Alasan pemilihan variabel tersebut karena berdasarkan penelusuran studi literatur yang telah dilakukan, belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan ketiga aspek tersebut dengan status gizi remaja. Sehingga, diharapkan adanya keterbaruan dalam penelitian ini. Kemudian, ketiga aspek ini juga menarik untuk dikaji, sebab sangat erat kaitannya dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Hal ini juga didukung dengan adanya studi lapangan yang telah dilakukan.

Melalui penjarangan kesehatan peserta didik tahun 2023 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang di 24 kecamatan, diketahui bahwa wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan dan Lubuk Begalung berada para urutan pertama dan kedua permasalahan gizi remaja tertinggi di Kota Padang. Adapun prevalensi permasalahan gizi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan meliputi gizi buruk 6,36%, gizi kurang 16,12%, gizi lebih 9,11%, dan obesitas 4,5%. Selanjutnya, untuk wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung yaitu gizi buruk 0,2%, gizi kurang 13,14%, gizi lebih 4,58, dan obesitas 1,92%.<sup>(28)</sup>

SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang terpilih sebagai lokasi penelitian karena, berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh masing-masing puskesmas prevalensi permasalahan gizi tertinggi berada pada sekolah tersebut. Adapun prevalensi permasalahan gizi di SMPN 21 Padang yaitu gizi buruk 7,23%, gizi kurang 18,8%, gizi lebih 5,86%, dan obesitas 4%. Selanjutnya, di MTsN 4 Padang yaitu gizi buruk 8,11%, gizi kurang 9,9%, gizi lebih 5,25%, obesitas 2,62%.

Selain itu, secara lokasi kedua sekolah ini memiliki keadaan demografi yang berbeda, dimana SMPN 21 Padang berada di lingkungan yang cukup jauh dari pusat kota, sedangkan MTsN 4 Padang di lingkungan yang dekat dari pusat kota. Perbedaan letak geografis ini berkemungkinan mampu mempengaruhi pola hidup termasuk pemilihan makanan, paparan iklan, literasi gizi dan status gizi.

Melalui studi pendahuluan kepada 36 siswi dengan rincian 18 orang untuk masing-masing sekolah menunjukkan gambaran pemilihan makanan yaitu 10 dari 18 siswi SMPN 21 Padang lebih memilih makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari serta dapat mengontrol berat badan (55,5%). Siswi lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah dibandingkan di rumah. Berdasarkan wawancara terkait makanan yang dikonsumsi sehari-hari, rata-rata mengkonsumsi makanan cepat saji maupun minuman manis sebanyak 2-4x/minggu, bahkan terdapat 5 orang siswi yang mengkonsumsinya setiap hari. Sementara itu, 13 dari 18 siswi MTsN 4 Padang juga memilih makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari (72,2%), konsumsi makanan cepat saji 2-4x/minggu dan minuman manis setiap hari.

Kemudian, untuk paparan iklan di media sosial ditemukan gambaran bahwa 18 dari 18 siswi SMPN 21 Padang maupun MTsN 4 Padang memiliki akun media sosial dan pernah tepapar iklan makanan ataupun minuman. Media sosial yang paling banyak digunakan yaitu *WhatsAap*, *Tiktok*, dan *Instagram*. Setelah melihat iklan makanan dan

minuman yang ada di media sosial tersebut, terutama yang dipromosikan oleh selebriti atau idol yang disukai, siswi menjadi tertarik mengkonsumsi makanan tersebut. Selanjutnya, untuk literasi gizi terdapat 14 dari 18 siswi yang kurang paham dengan berbagai istilah gizi pada sumber yang dibaca dan hanya setengah siswi yang akan mengubah kebiasaan makan berdasarkan informasi yang didapatkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Hubungan Pemilihan Makanan, Paparan Iklan di Media Sosial, dan Tingkat Literasi Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Remaja membutuhkan asupan yang lebih besar karena mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Sifat lebih mandiri dalam membuat keputusan, mudahnya terpengaruh dengan lingkungan sekitar, serta kurangnya pengetahuan membuat remaja rentan mengalami masalah gizi. Mengacu pada modifikasi teori UNICEF Indonesia (2017), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, diantaranya yaitu pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi dengan status gizi remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024?”.

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi dengan status gizi remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran status gizi pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
2. Diketahui gambaran pemilihan makanan pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
3. Diketahui gambaran paparan iklan di media sosial pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
4. Diketahui gambaran literasi gizi pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
5. Diketahui hubungan antara pemilihan makanan dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
6. Diketahui hubungan antara paparan iklan di media sosial dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
7. Diketahui hubungan antara literasi gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.
8. Diketahui perbedaan faktor yang berhubungan dengan status gizi di SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024.

## **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 terkait hubungan antara pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial dengan status gizi remaja putri.

### **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**

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan yang bermanfaat terutama bagi remaja tentang hubungan antara pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi dengan status gizi remaja putri.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian sepayung dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Padang Tahun 2024”. Khusus pada penelitian ini yaitu melihat “ Hubungan Pemilihan Makanan, Paparan Iklan di Media Sosial, dan Tingkat Literasi Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi dengan status gizi remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.

Variabel independen pada penelitian ini adalah pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan literasi gizi serta variabel dependen adalah status gizi.

Pemilihan makanan (*Food Choice*) mengacu pada bagaimana seseorang memutuskan apa yang harus dibeli dan dikonsumsi, baik itu lebih mementingkan faktor kesehatan (berkonotasi positif) atau mementingkan faktor non kesehatan (berkonotasi negatif). Data pemilihan makanan ini didapatkan dengan menggunakan *Food Choice Questionnaire (FCQ)*. Paparan iklan di media sosial yaitu seberapa jauh tingkat paparan iklan makanan di media sosial dapat mempengaruhi status gizi. Data paparan iklan di media sosial dikumpulkan dengan modifikasi kuesioner yang diadopsi dari penelitian Keser, dkk dan merupakan pengembangan dari kuesioner *Scale of Effects of Social Media on Eating Behavior*.

Literasi gizi adalah suatu tingkatan yang menggambarkan sejauh mana seseorang mampu untuk mendapatkan dan memahami informasi gizi. Data literasi gizi dikumpulkan dengan kuesioner *Nutrition Literacy (Nulit)* yang telah diuji pada penelitian sebelumnya. Sedangkan, status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. Data status gizi diperoleh dari pengukuran secara langsung BB dan TB, kemudian indikator IMT/U digunakan untuk menentukan status gizi responden.