



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, PAPARAN MEDIA SOSIAL DAN
PERAN TEMAN SEBAYA DENGAN PEMILIHAN MAKAN
PADA SISWA SMAN 9 PADANG
TAHUN 2025**

Oleh:

LAILY SYAHIRAH

NIM. 2311226004

PEMBIMBING 1 : Dr. Fivi Melva Diana, S.K.M., M. Biomed

PEMBIMBING 2 : Firdaus, S.P., M.Si

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2025**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 26 Agustus 2025

LAILY SYAHIRAH, NIM. 2311226004

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, PAPARAN MEDIA SOSIAL DAN
PERAN TEMAN SEBAYA DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA SISWA
SMAN 9 PADANG TAHUN 2025**

xi + 123 halaman, 21 tabel, 4 gambar, 19 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Remaja berada pada fase transisi menuju kemandirian, termasuk dalam hal pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan. Rendahnya pemahaman gizi, dapat menyebabkan remaja tidak kritis dalam menyaring informasi di media sosial dan mudah dipengaruhi oleh teman sebaya, sehingga membuat keputusan yang salah dalam memilih makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, paparan media sosial, dan peran teman sebaya dengan pemilihan makanan pada siswa SMAN 9 Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2025. Sampel terdiri dari 147 siswa/i kelas X dan XI di SMAN 9 Padang, menggunakan teknik *proportional random sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 51,7% responden memiliki pemilihan makan kurang sehat, 72,8% responden mempunyai pengetahuan gizi baik, 53,1% responden tidak terpapar informasi gizi dan makanan sehat, 51% responden tidak terpengaruh oleh peran teman sebaya. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value}=0,0001$) dan paparan media sosial ($p\text{-value}=0,041$) dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang. Tidak terdapat hubungan antara peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang ($p>0,05$).

Kesimpulan

Pengetahuan gizi dan paparan informasi gizi dan makanan sehat di media sosial memiliki hubungan signifikan dengan pemilihan makan siswa. Peran teman sebaya tidak memiliki hubungan dengan pemilihan makan siswa.

Daftar Pustaka : 59 (1995-2025)

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Media Sosial, Teman Sebaya, Pemilihan Makan, Remaja

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 26th August 2025

LAILY SYAHIRAH, NIM. 2311226004

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, SOCIAL
MEDIA EXPOSURE, AND PEER INFLUENCE WITH FOOD CHOICE
AMONG STUDENTS OF SMAN 9 PADANG IN 2025**

xi + 123 pages, 21 tables, 4 pictures, 19 appendices

ABSTRACT

Objective

Adolescence is a transitional phase toward independence, including in making decisions related to food choices. Limited nutritional understanding may cause adolescents to be less critical in filtering information from social media and easily influenced by peers, which can lead to poor food choices. This study aims to examine the relationship between nutritional knowledge, social media exposure, and peer influence on food choices among students of SMAN 9 Padang in 2025.

Method

This study employed a cross-sectional approach. Data were collected using a questionnaire. The research was conducted from February to August 2025. The sample consisted of 147 students from grades X and XI at SMAN 9 Padang, selected through proportional random sampling. Data analysis was carried out using the chi-square test

Result

The results showed that 51.7% of respondents had unhealthy food choices, 72.8% had good nutritional knowledge, 53.1% were not exposed to nutritional and healthy food information, and 51% were not influenced by peers. There was a significant relationship between nutritional knowledge (p -value = 0.0001) and social media exposure (p -value = 0.041) with students' food choices at SMAN 9 Padang. There was no association between peer influence and food choices among students of SMAN 9 Padang ($p > 0.05$).

Conclusion

Nutritional knowledge and exposure to nutrition and healthy food information on social media have a significant association with students' food choices. Peer influence has no association with students' food choices.

References : 59 (1995-2025)

Keywords : Nutritional Knowledge, Social Media, Peer Influence, Food Choice, Adolescents