

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemilihan makanan (*food choice*) merupakan keputusan individu dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis.⁽¹⁾ Keputusan individu dapat mengarah pada pemilihan makanan sehat yang mengutamakan kandungan alami makanan, kesehatan tubuh, pengendalian berat badan dengan mengonsumsi makanan tinggi serat dan rendah lemak, serta pemilihan makanan tidak sehat yang mengutamakan kemudahan, daya tarik dan rasa, harga, kebiasaan, masalah etika, dan suasana hati dengan mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan manis dan berlemak secara berlebihan.^(2,3)

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa alasan utama remaja usia 15–19 tahun mengonsumsi makanan tidak sehat karena mengutamakan rasa (97,6%), kemudahan (92,3%), harga (81,3%) dan sebesar 44,2% remaja tidak menyadari risiko yang dapat timbul akibat mengonsumsi makanan yang tidak sehat.⁽⁴⁾ Hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih mengutamakan pemilihan makanan yang tidak sehat. Laporan *Global School-Based Student Health Survey* dalam analisis UNICEF tahun 2022 mencatat bahwa sebesar 54,4% remaja Indonesia lebih memilih makanan berlemak, sedangkan sebesar 76,8% remaja masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah.⁽⁵⁾

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 juga menunjukkan bahwa remaja usia 15–19 tahun di Sumatera Barat mengonsumsi makanan manis sebesar 43,94%, mengonsumsi makanan berlemak sebesar 40,44%, dan kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 66,49%.⁽⁶⁾ Kota Padang sebagai Ibu Kota Provinsi Sumatera Barat bahkan menempati salah satu dari sepuluh kota dengan

konsumsi makanan tidak sehat, sebesar 48,51% mengonsumsi makanan manis, sebesar 43,44% mengonsumsi makanan berlemak, dan sebesar 68,74% kurang mengonsumsi sayur dan buah.⁽⁷⁾ Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 9 Kota Padang dimana sebesar 90,4% siswa memiliki pola makan tidak seimbang, sebesar 82,7% di antaranya jarang mengonsumsi sayur dan buah.⁽⁸⁾ Selain itu, konsumsi makanan olahan di Kota Padang juga mengalami peningkatan dari tahun 2022-2023, khususnya pada jenis makanan manis (1,09% menjadi 1,16%) dan makanan berlemak (1,99% menjadi 2,59%), hal ini menunjukkan adanya kecenderungan remaja dalam memilih makanan tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan⁽⁹⁾

Rekapitulasi Penjaringan Kesehatan Peserta Didik tahun ajaran 2023/2024 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang, menunjukkan bahwa Puskesmas Pauh menempati posisi ke-1 masalah obesitas di tingkat SMA/MA sebesar 7,6% dan sekolah yang menempati masalah obesitas tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Pauh yaitu SMAN 9 Padang sebesar 8,1% mengalami gizi lebih dan sebesar 6,9% mengalami obesitas. Tingginya prevalensi masalah gizi tersebut tidak lepas dari pemilihan makan yang tidak sehat di kalangan siswa. Fenomena ini menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan makan siswa.

Faktor penting yang memengaruhi perilaku individu dalam menentukan pemilihan makan menurut teori *Lawrence Green* yang berkaitan dengan kesehatan dibentuk oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Faktor pertama yaitu predisposisi yang terdiri dari pengetahuan, sikap, kepercayaan serta norma. Faktor kedua yaitu faktor pemungkin seperti uang saku, akses transportasi, jarak dan akses media sosial. Faktor ketiga yaitu faktor penguat

terdiri dari dukungan yang diberikan oleh orang tua, tokoh masyarakat, teman sebaya.⁽¹⁰⁾

Pengetahuan menjadi salah satu faktor predisposisi yang mendasari alasan-alasan dalam proses pemilihan makan. Pemahaman yang baik tentang gizi dapat membentuk pertimbangan kesehatan sebagai dasar dalam memilih makanan.⁽¹¹⁾

Penelitian yang dilakukan pada remaja putri Kota Semarang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makan, di mana sebesar 58% remaja dengan pengetahuan gizi kurang baik memilih makanan yang tidak sehat.⁽¹²⁾

Faktor pemungkin yaitu media sosial, elemen perilaku yang mendukung terwujudnya motivasi atau aspirasi. Media sosial memberikan pengaruh kuat melalui konten informasi makanan sehat, serta rekomendasi makanan atau tren kuliner viral yang tidak sehat, sehingga membentuk alasan baru dalam memilih makanan.⁽¹³⁾

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Indonesia menyatakan bahwa motif harga, kenyamanan, dan perasaan sangat terkait dengan akses dengan media sosial.⁽¹⁴⁾

Faktor penguat teman sebaya memainkan peran penting dalam memperkuat atau mengubah alasan-alasan yang digunakan dalam proses pemilihan makan..⁽¹⁵⁾

Interaksi dengan teman sebaya dapat membentuk alasan-alasan baru dalam memilih makanan, seperti kesesuaian dengan kelompok, citra sosial, atau rekomendasi dari teman. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Kota Semarang menunjukkan hubungan antara teman sebaya dengan pemilihan makan remaja, dimana sebesar 62,3% pemilihan makanan remaja dipengaruhi oleh dukungan dari teman sekolah.⁽¹⁶⁾

Berbeda dengan Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara teman sebaya dengan pemilihan makan pada remaja.⁽¹⁷⁾

Dampak dari pemilihan makanan yang tidak sehat pada remaja meningkatkan masalah gizi seperti obesitas. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama bagi penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit jantung, diabetes melitus, dan hipertensi. Selain itu, konsumsi makanan olahan yang tinggi bahan aditif dan rendah nutrisi dapat mengganggu fungsi tubuh dan menghambat pertumbuhan pada masa remaja.⁽¹⁸⁾

Hasil studi pada remaja sekolah menyatakan bahwa adanya hubungan antara status gizi obesitas dengan pemilihan makan yang dipengaruhi oleh suasana hati, kenyamanan serta kebiasaan.⁽¹⁹⁾ Hasil studi pada remaja SMA Negeri dan Swasta Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa pemilihan makan yang berisiko seperti rendah konsumsi sayur dan buah serta makanan berlemak berlebihan berhubungan langsung dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM).⁽²⁰⁾

Pemerintah Indonesia telah mengupayakan penanganan masalah gizi melalui revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), termasuk pemantauan kantin sehat dan edukasi gizi seimbang. Sementara itu, SMAN 9 Padang upaya tersebut masih menghadapi tantangan karena tingginya prevalensi obesitas yang didukung dengan lokasi sekolah yang strategis dekat dengan kawasan kampus dan pasar, serta kebijakan yang memperbolehkan siswa keluar perkarangan sekolah saat jam istirahat dapat memengaruhi pemilihan makanan remaja. Rendahnya pemahaman gizi, dapat menyebabkan remaja tidak kritis dalam menyaring informasi dari media sosial dan lebih mudah dipengaruhi makanan tidak sehat yang direkomendasi oleh teman sebaya, sehingga membuat keputusan yang salah dalam memilih makanan. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan Gizi, Paparan Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Dengan Pemilihan Makan Pada Siswa SMAN 9 Padang Tahun 2025”.

1.2 Perumusan Masalah

Remaja berada dalam tahap kemandirian yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Kemampuan berpikir yang masih labil membuat mereka rentan terhadap pengaruh lingkungan, terutama dari teman sebaya dan informasi makanan tidak sehat di media sosial. Selain itu, rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan remaja cenderung memilih makanan yang tidak sehat. Berdasarkan permasalahan, adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Apakah terdapat hubungan antara Pengetahuan Gizi, Paparan Media Sosial, dan Peran Teman Sebaya Dengan Pemilihan Makanan pada Siswa SMAN 9 Padang Tahun 2025".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik siswa SMAN 9 Padang.
2. Diketahui distribusi frekuensi pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang.
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi pada siswa SMAN 9 Padang.
4. Diketahui distribusi frekuensi paparan media sosial pada siswa SMAN 9 Padang.

5. Diketahui distribusi frekuensi peran teman sebaya pada siswa SMAN 9 Padang.
6. Diketuainya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang.
7. Diketuainya hubungan antara paparan media sosial dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang.
8. Diketuainya hubungan antara peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada siswa SMAN 9 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berupa kontribusi pada ilmu pengetahuan dan dapat sebagai rujukan literatur ilmiah bagi peneliti lain yang ingin meneliti terkait pengetahuan gizi, paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Menjadi salah satu hasil penelitian yang berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta sebagai referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti lain pada penelitian dengan topik yang sama.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, khususnya bagi remaja mengenai hubungan pengetahuan gizi, paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pemilihan makan pada siswa SMA.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, paparan media sosial, dan peran teman sebaya dengan pemilihan makanan di kalangan siswa SMAN 9 Padang pada tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yang melibatkan variabel bebas (pengetahuan gizi, paparan media sosial, dan peran teman sebaya) serta variabel terikat (pemilihan makanan). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan metode *chi-square*. Data primer dikumpulkan melalui pengisian angket oleh responden, sementara data sekunder diperoleh dari pencatatan yang dilakukan di Puskesmas Pauh dan SMAN 9 Padang pada tahun 2025.

