

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 10 hingga 19 tahun, yang dibagi menjadi dua tahap: remaja awal (10–14 tahun) dan remaja akhir (15–19 tahun). Asupan gizi yang tepat selama masa remaja sangat penting karena berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan di masa dewasa. Terutama bagi remaja putri, pemenuhan gizi yang optimal menjadi krusial karena mereka kelak akan berperan sebagai ibu yang melahirkan generasi selanjutnya (Insani, 2022). Pada masa ini, tubuh remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan perkembangan yang signifikan, seringkali disertai dengan beragam tantangan (Siahaan, 2022). Masa remaja ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial yang terjadi pada dekade kedua kehidupan.

Perubahan-perubahan tersebut mencakup pertumbuhan ukuran dan proporsi tubuh, serta perkembangan ciri-ciri seksual primer dan sekunder (Rasmaniar *et al.*, 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan asupan gizi yang mencukupi, baik zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral, untuk mendukung proses tumbuh kembang serta fungsi kognitif remaja (Oktaviasari *et al.*, 2021).

Namun demikian, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (2019) mencatat bahwa remaja saat ini banyak menghadapi masalah gizi seperti gangguan pola makan, kekurangan energi kronis (KEK), kekurangan mikronutrien, anemia, kehilangan nafsu makan, berat badan berlebih, hingga obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Masalah-masalah ini umumnya muncul akibat pola makan yang tidak seimbang antara konsumsi dan kebutuhan gizi yang dianjurkan yang dapat berujung pada gizi kurang atau gizi lebih (Retni & Arfianti, 2023). Perilaku makan yang tidak sehat di kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek fisik seperti perubahan berat badan, dan aspek psikologis seperti citra tubuh negatif. Hal ini kerap mendorong remaja untuk mengubah perilaku makannya demi memperbaiki penampilan fisik (Sumartini & Ningrum, 2022).

Pemenuhan asupan gizi pada remaja perlu diperhatikan, karena banyak remaja yang membutuhkan jumlah asupan gizi khusus contohnya seperti remaja yang aktif dalam berolahraga (Almatsier, dkk, 2011). Remaja cenderung mengikuti arus globalisasi yang menyebabkan gaya hidup terpengaruh oleh budaya dari luar seperti pola hidup yang kurang aktif karena kemajuan teknologi dan pola konsumsi makanan kurang tepat sehingga dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kegiatan. Remaja biasanya akan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*), daging dan susu daripada mengonsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, dan sereal yang dapat berakibat pada status gizi (Mutia, 2022).

Remaja yang masih dalam proses mencari identitas diri, seringkali mudah tergiur oleh adanya modernisasi dan teknologi karena adanya pengaruh pada informasi dan komunikasi. Maka dari itu, pengetahuan yang baik yang diketahui kerap kali diabaikan, khususnya pengetahuan mengenai gizi pada remaja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menyebabkan berbagai masalah pada kehidupan remaja itu sendiri.

Salah satu contoh bentuk perubahan perilaku yang terjadi pada kalangan remaja yaitu perubahan perilaku makan yang cenderung mengarah ke perilaku makan yang kurang sehat. Perubahan perilaku remaja tersebut salah satunya adalah dapat dipengaruhi oleh media sosial yang diakses. Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, mengubah cara interaksi manusia baik individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Internet menjadi bagian dari perkembangan teknologi informasi yang banyak sekali memberikan kemudahan kepada penggunaannya dan telah masuk, baik sosial, ekonomi, pendidikan, hiburan, dan bahkan pada keagamaan (APJII,2012).

Masa remaja adalah masa yang sangat mudah terpengaruh dengan adanya hal-hal baru seperti yang sedang tren di media sosial saat ini yaitu tren informasi mengenai makanan di media sosial, seperti rekomendasi tempat makan dan makanan yang sedang *hype* atau *viral* yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Masa remaja adalah masa yang mana seseorang sangat membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi, hal ini dikarenakan adanya pertumbuhan fisik dan perkembangan yang sedang terjadi pada saat peralihan

dari masa kanak-kanak ke masa remaja.

Penggunaan internet di Indonesia didominasi pada penggunaan media sosial pada remaja. Saat ini jumlah pengguna media social sudah sangat banyak. Menurut data dari We Are Social ( 2020) jumlah pengguna aktif sosial media di Indonesia sebanyak 160 juta pengguna dengan Tingkat penetrasi sebesar 59%. Data dari We Are Social ini juga menunjukkan bahwa media sosial yang paling banyak diakses oleh pengguna internet di Indonesia ialah *Youtube*, kemudian Facebook, *Instagram*, dan Twitter. *Youtube* merupakan media sosial yang paling banyak diakses. Kemudian, media sosial yang paling banyak diakses kedua setelah *Youtube* ialah Facebook. *Youtube* memiliki jumlah kunjungan hingga mencapai 1,6 juta kunjungan per bulan, sedangkan kunjungan pada Facebook mencapai 644 ribu kunjungan per bulan, selanjutnya diikuti oleh *Instagram* dengan jumlah kunjungan 107 ribu kunjungan per bulan dan Twitter sebanyak 90 ribu kunjungan per bulan.

Seiring dalam perkembangan jaman,internet sangat marak terutama pada kalangan remaja. Salah satunya adalah media sosial yang telah menjadi kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan di Indonesia. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (2022), media sosial menjadi konten yang paling banyak diakses, dengan hasil 89,15% dari seluruh pengguna internet yang mengunjungi halaman media sosial. Maka dari itu, media sosial telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan sehari-hari terutama pada generasi muda, dan dapat mempengaruhi perilaku individu tersebut. Perilaku makan yang tidak

baik, misalnya seperti jarang mengonsumsi buah dan sayur, konsumsi *fastfood* dan jajanan kekinian yang terlalu sering yang dapat berpengaruh pada kesehatan serta kesejahteraan psikologis individu. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja dapat menyebabkan banyak perubahan termasuk pada gaya hidup dan perilaku konsumsi remaja. Hal ini berbanding lurus dengan jumlah pengguna internet maupun pengguna media sosial yang terus meningkat, maka dari itu penelitian ini dibuat agar dapat diketahui mengenai gambaran akses media sosial tentang pesan gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran akses media sosial tentang pesan gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui frekuensi akses media sosial tentang pesan gizi dan mengetahui perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui frekuensi akses media sosial tentang pesan gizi pada remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.
- b. Untuk mengetahui gambaran mengenai akses terhadap media sosial serta perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.
- c. Untuk mengetahui perilaku konsumsi pada remaja berdasarkan akses media sosial di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

## D. Ruang lingkup penelitian

Penelitian ini mencakup bidang gizi masyarakat yaitu penelitian yang dilakukan di masyarakat tentang Gambaran Akses Media Sosial tentang Pesan Gizi dan Perilaku Konsumsi Makanan Bergizi pada Remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

## E. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah meliputi hal berikut.

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi masyarakat khususnya bagi para remaja mengenai perilaku konsumsi yang baik.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai berikut.

### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait akses media sosial tentang pesan gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

### b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran akses media sosial tentang pesan gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja.

### c. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini dapat berguna sebagai sumber informasi atau referensi terkait gambaran akses media sosial tentang pesan gizi dan perilaku konsumsi makanan bergizi pada remaja di Kalurahan Bangunjiwo, Kasihan, Bantul.

## F. Keaslian Penelitian

1. Salsabila, Yessi, Taufik & Iin (2023) dengan judul “Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan perilaku makan ( $p\text{-value}=0,022$ ), yang mana remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih buruk. Persamaan penelitian yaitu penggunaan desain penelitian yaitu desain *cross-sectional*. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu penelitian penulis perbandingan pada aktivitas fisik dan status gizi pada remaja.

2. Tri, Zilfadhilah, Dian Ihwana, Dian Rezki, & Ria (2022) dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional study*. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square*, didapatkan hasil  $p\text{-value}=0,125 > 0,05$  dengan nilai *Orcrude (95% CI) = 2,805 (1,123-7,005)* yang berarti terdapat hubungan akses media sosial terkait informasi makanan dengan perilaku makan. Persamaan penelitian yaitu menggunakan instrumen kuesioner. Sedangkan perbedaan pada penelitian yaitu subjek yang diteliti hanya pada mahasiswa.
3. Fikri Faidul, Meutia Paradhiba, Jun Musnadi, Maiza Duana, Susy, Darmawan, & Yolanda Oktaria (2024) dengan judul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi Pada Remaja : Studi di Kalangan Siswa SMA”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional study*. Berdasarkan hasil uji

statistik menggunakan uji *chi square*, didapatkan hasil  $p\text{-value}=0,016$  pada penggunaan media sosial dan preferensi makanan remaja yang berarti menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan. Persamaan penelitian ini yaitu terdapat tingkat frekuensi penggunaan media sosial. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah adanya data mengenai pendidikan orang tua pada karakteristik responden.

4. Andri Putri, Siti Soraya, Annisa Yuri (2023) dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial, Pengetahuan Makan dan Sikap Dengan Perilaku Makan Remaja Kabupaten Lebak”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional study*. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,002 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku makan remaja di Kabupaten Lebak. Persamaan dari penelitian ini ialah instrumen dari penelitian ini menggunakan kuesioner online melalui link *g-form* lalu disebar oleh responden. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini ialah adanya penelitian terkait pengetahuan dan sikap makan pada remaja.
5. Hesti Dwi, Jumiati, Anang Wahyudi (2022) dengan judul “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu”. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian deskriptif dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan analisis univariat. Sedangkan perbedaan penelitian

ini adalah instrumen penelitian bukan hanya kuesioner pertanyaan mengenai pengetahuan, sikap dan pola makan melainkan juga menggunakan SQ-FFQ (*Food Frequency Kuestioner Semi Kuantitatif*).