

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja atau *adolescent* merupakan periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara sekuensial (Batubara, 2010). Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikis, kebutuhan gizi khusus juga harus diperhatikan terutama pada remaja yang memiliki intensitas aktivitas yang tinggi (Susetyowati, 2017). Kebutuhan gizi dan kesehatan pada masa remaja ini akan mempengaruhi kondisi kesehatan dan status gizi pada masa dewasa. Status gizi pada masa remaja ini dapat dipengaruhi oleh perilaku konsumsi yang meliputi asupan makanan yang di konsumsi remaja (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Perilaku makan merupakan respon kebiasaan atau perilaku yang berhubungan dengan konsumsi makanan yang meliputi jenis, jumlah dan waktu makan (Dieny, 2014). Pada remaja perilaku konsumsi mengalami perubahan, baik itu perubahan perilaku konsumsi yang sehat maupun perubahan perilaku konsumsi yang tidak sehat. Perubahan perilaku konsumsi dapat mempengaruhi pemilihan makan pada remaja, hal ini yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja (Suswanti, 2012). Ketidakseimbangan asupan dapat berdampak pada kekurangan atau kelebihan zat gizi. Ketidakseimbangan asupan ini mengarah kepada pemilihan makan yang tidak sehat. Di Indonesia, proporsi penduduk >10 tahun yang kurang makan sayur dan buah sebesar 93,6%, konsumsi makanan manis 53,1%, konsumsi makanan berlemak, kolestrol, dan gorengan 40,7%, dan konsumsi makanan dengan MSG sebesar 77,3% (RISKESDAS, 2013). Pemilihan makan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; budaya, akses dan ketersediaan pangan, sosial, orang tua, kepribadian dan sifat, suasana hati dan media (Cox & Anderson, 2008).

Internet atau media saat ini tengah menjadi salah satu kebutuhan yang ada pada masyarakat. Hampir disetiap waktu atau disela-sela kesibukan, masyarakat menggunakan internet untuk mencari tahu dan berbagi informasi yang sedang berkembang serta melakukan apa yang mereka suka dan mereka butuhkan dengan mudah dan cepat. Media massa atau media sosial memiliki pengaruh untuk mengembangkan motivasi sosial dan keinginan dalam mengonsumsi suatu produk serta preferensi suatu merek. Anak yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain sosial media serta menonton televisi cenderung akan mengonsumsi makanan yang tidak sehat karena konten atau iklan yang ditampilkan mayoritas mengenai makanan seperti *junk food* (Aulia & Yuliati, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vaterlaus dan Patten (2015), Media sosial juga dikaitkan dengan pemilihan makanan melalui pembuatan beberapa jenis resep, menyediakan tempat untuk menampilkan apa yang dimakan oleh remaja dan persiapannya, dan ini dapat mengganggu para remaja untuk membuat pemilihan makan yang positif atau sehat. Hal ini dikarenakan banyaknya akun-akun makanan yang menampilkan makanan yang menarik untuk di unggah di akun media sosial mereka. Pada umumnya makanan yang ada di media sosial tersebut adalah makanan yang tidak terlalu memperhatikan kandungan gizinya atau cenderung lebih tinggi kalori, tinggi gula dan tinggi lemak serta kolestrol (Choudhury, Sharma, & Kiciman, 2016) . Hal tersebut menjadi pemicu timbulnya masalah-masalah gizi dan masalah kesehatan pada remaja.

Label pangan yang tertera pada kemasan pangan memuat gambaran mengenai isi dan kandungan gizi dari pangan tersebut merupakan informasi yang dapat dimanfaatkan oleh konsumen untuk memilih pangan kemasan yang sehat (Huda & Andrias, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Haidar & Carey, 2017), bahwa label pangan pada makanan kemasan dapat membantu remaja melakukan pemilihan makan yang sehat.

Murimi & Chrisman (2016), melakukan penelitian kualitatif mengenai pengaruh pemilihan makanan sehat pada salah satu SMP dan SMA di Louisiana, hasilnya adalah faktor rasa makanan, tampilan makanan, dan pengetahuan mengenai gizi merupakan salah faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan makan. Ketika seseorang menginjak usia remaja mereka lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan teman sebaya dan teman sebaya dapat membawa pengaruh dalam pilihan gaya hidup mereka terlebih lagi proses pemilihan makan mereka (Finnerly & Reeves, 2009).

Sebuah provinsi memiliki dua daerah yaitu daerah perkotaan (*urban*) dan daerah pedesaan (*rural*). Masyarakat khususnya remaja yang tinggal dikedua daerah tersebut tentunya memiliki karakteristik atau kebiasaan yang berbeda (Setyawati & Setyowati, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hyuningtyas (2015), frekuensi makan lengkap hanya dua kali dalam sehari sebanyak 54.5% sampel dipedesaan, sedangkan 76.8% sampel di perkotaan memiliki frekuensi makan lengkap sebanyak tiga kali dalam sehari.

Menurut hasil survei awal yang peneliti lakukan di Madrasah Aliyah Al-Falah, dari 30 responden yang diambil seluruhnya menggunakan media sosial dan mayoritas menggunakan konten instagram (93,3%) dan konten lainnya seperti line dan whatsapp (46,7%) dengan rata-rata frekuensi pemakaian 5-8 jam perharinya. Hal yang dilihat pada saat menggunakan media sosial adalah akun yang bersifat informatif, akun makanan dan akun artis atau selebgram. Pada saat mereka melihat akun makanan, hampir

sebagian dari mereka yang terpengaruh dengan makanan tersebut dengan alasan yang beragam.

Survei awal yang dilakukan di SMAN 10 Kabupaten Tangerang melibatkan 31 responden, dimana seluruh responden menggunakan media sosial dan 76.4% menggunakan facebook dan 51.6% menggunakan instagram dengan mayoritas pemakaian <5jam perhari (76.4%). Pada saat mereka melihat akun yang berisikan tentang makanan, 64.5% dari mereka terpengaruh dengan makanan tersebut dengan alasan yang beragam. Faktor gizi seimbang memiliki persentase terbesar (48.3%) dibandingkan faktor lainnya seperti penampilan, harga, label pangan, dan porsi dalam proses pemilihan makan mereka.

Di Jakarta belum banyak peneliti yang melakukan penelitian mengenai perbedaan pemilihan makan, penggunaan media sosial, persepsi *body image*, pengetahuan gizi, pemahaman tentang label pangan dan pengaruh teman sebaya pada remaja putri di kota dan kabupaten, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penelitian dilakukan di MA Al-Falah Jakarta (perkotaan) dan di SMAN 10 Kabupaten Tangerang (pedesaan). Penelitian ini menggunakan sampel remaja putri karena pada remaja putri paling banyak mengalami gangguan pada pemilihan makan yang sehat (Dieny, 2014).

1.2. Identifikasi Masalah

Perubahan pada pemilihan makan yang salah sering terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Sosial media dianggap menjadi penyebab pemilihan makan yang salah pada remaja, karena remaja banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses sosial media. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya remaja yang memilih makanan berdasarkan apa yang mereka lihat terutama melalui media sosial ini, remaja jarang memperhatikan kandungan gizi yang terdapat pada makanan yang ia konsumsi. Mereka hanya tertarik dengan penampilan makanan tersebut yang biasanya mengandung kalori dan lemak yang tinggi. Rasa tidak puas terhadap citra tubuh atau *body image* dianggap juga sebagai penyebab remaja mengalami pemilihan makan yang salah. Remaja putri sering mengeluh bahwa tubuhnya gemuk, padahal secara fisik mereka memiliki tubuh yang kurus. Hal ini menyebabkan remaja sering melakukan diet yang tidak jelas asalnya, seperti menghilangkan nasi atau bahkan karbohidrat pada menu makannya dan hanya mengonsumsi lauk pauk saja. Jika hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama, maka akan menjadi kebiasaan makan remaja. Pengetahuan gizi pada masalah ini juga sangat berpengaruh, jika remaja tidak mengetahui tentang gizi maka akan cenderung memilih makan sesuai dengan kehendak mereka tanpa memerhatikan kandungan gizi pada makanan yang mereka konsumsi. Label pangan atau *nutrition fact* juga menjadi pengaruh terhadap pemilihan makan

terutama makanan kemasan karena remaja sangat senang mengonsumsi makanan kemasan dan mereka tidak peduli dengan label pangan yang ada pada kemasan. Begitu juga dengan teman sebaya, seringkali menghabiskan waktu diluar bersama remaja cenderung mengikuti pemilihan makan teman sebayanya seperti selalu mengikuti ajakan teman sebaya untuk makan makanan cepat saji.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ada dan beberapa sumber yang peneliti baca, maka peneliti membatasi variabel penelitian hanya pada pemilihan makan, media sosial, *body image*, pengetahuan gizi, label pangan, dan teman sebaya.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas diatas, maka rumusan malah dari penelitian ini adalah:
“Apakah ada perbedaan pemilihan makan, media sosial, *body image*, pengetahuan gizi, label pangan, dan teman sebaya pada remaja putri di SMA daerah Kota dan Kabupaten?”

1.5. Tujuan

1.5.1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pemilihan makan, media sosial, *body image*, pengetahuan gizi, label pangan, dan teman sebaya pada remaja putri di SMA daerah kota dan kabupaten

1.5.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden
2. Mengidentifikasi pemilihan makan pada remaja putri di kota dan kabupaten
3. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada remaja putri di kota dan kabupaten
4. Mengidentifikasi persepsi *body image* pada remaja putri di kota dan kabupaten
5. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada remaja putri di kota dan kabupaten
6. Mengidentifikasi label pangan pada remaja putri di kota dan kabupaten
7. Mengidentifikasi pengaruh teman sebaya pada remaja putri di kota dan kabupaten
8. Menganalisis perbedaan pemilihan makan pada remaja putri di kota dan kabupaten

9. Menganalisis perbedaan penggunaan media sosial pada remaja putri di kota dan kabupaten
10. Menganalisis perbedaan *body image* pada remaja putri di kota dan kabupaten
11. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi pada remaja putri di kota dan kabupaten
12. Menganalisis perbedaan label pangan pada remaja putri di kota dan kabupaten
13. Menganalisis perbedaan pengaruh teman sebaya pada remaja putri di kota dan kabupaten

1.6. Manfaat

1.6.1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran mengenai pemilihan makan pada remaja serta pengalaman dalam pembuatan penelitian ilmiah dan menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan.

1.6.2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru maupun informasi tambahan terkait informasi pemilihan makan pada remaja dan menjadi dasar untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi.

1.6.3. Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya.

1.7. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1	Setyorini, Kartika (2010)	Hubungan <i>Body Image</i> dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang)	Studi Observasional dengan Desain Cross Sectional.	Ada hubungan antara body image dengan perilaku makan pada remaja putri di SMAN 4 Semarang. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja putri di SMAN 4 Semarang.
2	Purwaningrum, Nur Fadjria (2008)	Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan Remaja Putri	Studi Observasional dengan sistem <i>favourable</i> dan <i>unfavourable</i> .	Ada hubungan antara citra raga dan perilaku makan.
3	Syah, Aidha (2016)	Pengaruh Nilai dan Sikap Terhadap Pemilihan Makanan pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor	Survei self-administered dengan menggunakan kuesioner.	Ada hubungan Nilai (Pengendalian BB) terhadap pemilihan makan. Ada hubungan Sikap (Pengendalian BB) terhadap pemilihan makan.
4	Vaterlaus, et al (2015)	<i>#Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors</i>	Wawancara Sampel (Kualitatif) n=34.	Sebagian besar sampel (n=32) mengakui bahwa media sosial memiliki pengaruh atau peranan pada perilaku kesehatan di kategori dewasa muda.

5	Roberto, <i>et al</i> (2010)	Mengevaluasi Dampak dari Label pada Makanan Terhadap Pemilihan Makan dan Asupan Makanan	Peserta (n=303) ditugaskan untuk makan malam dengan: (1) menu tanpa label pangan(tidak ada label pangan), (2) menu dengan pangan label (label pangan), atau (3) menu dengan label pangan dan label yang menyatakan asupan kalori harian yang direkomendasikan untuk orang dewasa rata-rata (label pangan ditambah dengan informasi).	<p>Peserta perlakuan nomor 2 dan 3 memesan makanan dengan jumlah kalori yang lebih sedikit dibandingkan dengan perlakuan nomor 1.</p> <p>Peserta perlakuan nomor 2, mengonsumsi kalori lebih banyak dibandingkan perlakuan nomor 1 dan 3 setelah penelitian dilakukan</p> <p>Peserta perlakuan nomor 3, selama dan setelah penelitian berlangsung jika digabungkan mengonsumsi 250kkal lebih sedikit dibandingkan perlakuan 1 dan 2.</p>
---	------------------------------	---	--	--

Berdasarkan tabel diatas, yang membedakan peneliti ini dengan penelitian sebelumnya adalah adanya penambahan variabel sosial media, teman sebaya, dan lokasi penelitian