

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai mengalami perubahan secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Pada masa perkembangannya, remaja berusaha mencari identitasnya dengan bergaul dengan teman sebaya dan lingkungannya. Masa remaja menunjukkan sifat peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada saat inilah status gizi remaja perlu diperhatikan karena remaja masih dalam tahap tumbuh kembang.(1)

Status gizi merupakan keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja dengan status gizi kurus yang berusia 16-18 tahun prevelensinya 6,7% sedangkan, remaja gemuk prevelensinya sebesar 9,5%. Prevelensi remaja gemuk berusia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2%, dan remaja kurus relative mengalami penurunan.(2) Hasil RISKESDAS pun menunjukkan anak usia muda 16-18 tahun di Jawa Barat untuk prevalensi obesitas yaitu sebesar 4,51% % dengan prevalensi sebanyak 3,07% berada pada Kota Cimahi. (3)

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang diantaranya kebiasaan makan, jenis kelamin, aktivitas fisik, usia, lingkungan sosial, perilaku dan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan makan dapat dikaitkan dengan jenis kelamin, seperti remaja laki-laki yang kurang tidak terbiasa untuk menyiapkan makan sendiri dan tidak terlalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan pada remaja putri kebiasaan makan yang terjadi diantaranya lebih mementingkan makanan yang dikonsumsinya karena hal tersebut berkaitan dengan bentuk tubuhnya. Kebiasaan makan makanan yang mengandung tinggi lemak, enegi, gula, rendah serat, rendah konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan melewatkan sarapan pagi akan berdampak pada status gizi seseorang. (4)

Selain kebiasaan makan, penggunaan media sosial juga dapat berkaitan dengan status gizi seseorang. Semakin maju teknologi di era globalisasi dengan hadirnya internet, semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pendidikan, bisnis, maupun berkomunikasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seseorang. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang pesat di era digital memiliki dampak yang luar biasa dengan semakin tersebarnya informasi dari seluruh dunia.

Penyebaran informasi yang terjadi sangat cepat dan sumbernya bisa datang darimana saja. Pada era globalisasi, berita tidak hanya ditulis oleh wartawan saja, berita maupun informasi dapat ditulis oleh orang biasa dan disebarakan melalui media sosial seperti *twitter*, *instagram*, *facebook*, *blog*, dan lain sebagiannya.(5)

Media sosial biasa digunakan oleh remaja untuk menyebarkan kegiatan pribadinya, foto atau video bersama teman-temannya, dan curhatannya. Terkadang remaja menjadikan media sosial untuk menemukan jati dirinya karena dalam media sosial siapapun bebas berkomentar menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir. Penggunaan media sosial membawa banyak kemudahan bagi penggunanya, seperti bermain *game online*, membeli barang, ataupun memesan makanan. Disisi lain media sosial membawa pengaruh negatif yang berkaitan dengan status gizi maupun kebiasaan makan. Penggunaan media sosial yang terlalu sering dan tingkat aktivitas fisik yang rendah, membuat pola makan menjadi kurang baik sehingga jika dibiarkan dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi status gizi.(6)

Berdasarkan survey AIPJII, penggunaan internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa, maka pengguna internet di Indonesia mencapai 79,5% dari seluruh populasi penduduk Indonesia pada tahun 2024, tingkat penggunaan internet di Indonesia tahun 2024 mengalami peningkatan sebesar 1,4% bila dibandingkan dengan survey tahun sebelumnya. Peningkatan penggunaan internet ini terjadi disebabkan penggunaan internet yang kian menjadi

kebutuhan bagi masyarakat, khususnya semenjak pandemi Covid-19 pada tahun 2020. Generasi yang lahir di tahun 1997 – 2012 atau sering disebut Gen Z menjadi mayoritas pengguna internet di Indonesia sebanyak 34,40%. Daerah perkotaan juga menjadi penyumbang terbesar dari penggunaan media sosial dibandingkan daerah rurak yaitu sebanyak 69,5%. Remaja rata-rata mengakses media sosial selama 1-2 jam. Aplikasi yang sering digunakan diantaranya Instagram, tiktok, Facebook, Youtube, WhatsApp, dan lainnya.(7)

Penggunaan media sosial secara berlebihan dan sedikit melakukan aktivitas fisik atau aktivitas fisik yang dilakukan ringan akan mempengaruhi kebiasaan makan sehingga berdampak pada status gizi dalam waktu lama. Selain itu media sosial yang memuat informasi-informasi mengenai makanan berupa gambar dan video yang diiklankan pada media sosial, postingan influencer makanan, pesan terkait diet dan makanan, mempromosikan makanan yang tidak sehat tentunya hal ini aka berdampak buruk bagi status gizi seseorang. (4)

Berdasarkan hasil penelitian Gegar Milenianti Ardianti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. Namun, hasil penelitian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan kebiasaan makan.(4)

Bedasarkan hasil penelitian Ratu Hegar Audrya Gharrieni tentang penggunaan media sosial dengan kejadian obesitas didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan kejadian obesitas pada mahasiswa aktif S1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Selain itu juga pada hasil penelitian dijelaskan bahwa adanya hubungan signifikan antara tingkat kecanduan penggunaan media sosial dengan kejadian obesitas pada mahasiswa aktif S1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Namun pada hasil penelitian dipaparkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis media sosial yang digunakan dengan kejadian obesitas. (8)

Berdasarkan hasil penelitian Imam Waluyo dijelaskan bahwa hubungan

penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik remaja di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur menunjukkan hubungan yang tidak bermakna atau menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Hal ini terjadi kemungkinan adanya faktor dukungan sosial ataupun faktor lingkungan yang mempengaruhi penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada remaja. (9)

Bedasarkan latar belakang di atas , penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran informasi penggunaan media sosial yang terdapat pada remaja yang dapat berdampak pada kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi. Alasan peneliti memilih SMA Negeri 1 Cimahi untuk lokasi penelitian adalah berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zeani Nur Nisa pada tahun 2021 dipaparkan bahwa sampel yang memiliki pola makan berlebih sebanyak 15% dari seluruh sampel yang diteliti serta aktivitas fisik yang masih rendah yaitu sebanyak 60% dari seluruh sampel yang diteliti. Selain itu peningkatan penggunaan media sosial pada usia remaja menyebabkan perubahan kebiasaan makanan serta penurunan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja.(10)

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi pertanyaan pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media

sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja.
- b. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada remaja.
- c. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kegemukan pada remaja.

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi masyarakat khususnya menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Dapat bermanfaat untuk dijadikan bahan pengambilan data dalam penelitian hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja dan menambah wawasan baru.

### **1.5.2 Bagi Remaja**

Dapat memberikan informasi mengenai gambaran hubungan penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kegemukan pada remaja serta upaya perbaikan kebiasaan makan, aktivitas fisik, maupun kegemukan pada remaja.

### **1.5.3 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan kepustakaan, sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya juga menambah perkembangan di bidang IPTEK Gizi dan Kesehatan.