

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi adalah gambaran tentang bagaimana tubuh memanfaatkan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Produksi, kecerdasan, dan kreativitas terkait dengan status gizi, yang tentunya berdampak pada kualitas sumber daya manusia (Artadini *et al.*, 2022). Status gizi merupakan ukuran dari berhasilnya seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh seseorang, yang didapat dari berat badan dan tinggi badannya. Remaja sangat membutuhkan asupan seperti energi, protein, zinc, zat besi, vitamin, dan kalsium untuk melakukan aktivitas fisik seperti sekolah dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, kondisi makanan remaja lebih baik daripada orang dewasa (Utami *et al.*, 2024).

Status gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang. Individu yang mendapatkan nutrisi yang cukup pada masa pertumbuhan dan perkembangan mereka akan memiliki tubuh yang sehat, otak yang berkembang optimal, serta sistem kekebalan tubuh yang kuat. Kekurangan nutrisi pada remaja dapat menyebabkan masalah pertumbuhan dan perkembangan, gangguan kognitif, dan masalah kesehatan lainnya. Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan. Status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi. Sementara itu, faktor tidak langsung yang mempengaruhi pola konsumsi adalah zat gizi dalam makanan, adanya program pemberian makan di luar

keluarga, kebiasaan makan, dan faktor-faktor seperti daya beli keluarga, pemeliharaan kesehatan, lingkungan fisik, dan sosial. Selain faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya, status gizi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi yaitu aktivitas fisik (Kemenkes, 2022).

Kurang melakukan aktivitas fisik rendah dapat mengakibatkan permasalahan gizi seperti gizi lebih ataupun obesitas. Usia produktif lebih rentan mengalami obesitas yang diakibatkan dari kebiasaan pola makan yang buruk, sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), sehingga asupan makanan yang dikonsumsi masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan yang dikeluarkan oleh tubuh melalui aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari (Wiwin *et al.*, 2023). Penggunaan media sosial saat ini sangat mudah bagi penggunanya untuk melakukan semua hal, seperti bermain *game* di dalamnya, memesan barang, membeli makanan, serta dapat digunakan untuk tujuan sosial dan bisnis. Media sosial memberikan fasilitas kepada pengguna khususnya remaja untuk dapat mengidentifikasi pengguna lain yang memiliki minat serupa dengan begitu dapat dengan mudah mengekspresikan diri mereka (Kurnia *et al.*, 2022).

Mayoritas remaja menggunakan berbagai jenis media sosial dan aplikasi untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain berkat kemajuan teknologi komunikasi (Artadini *et al.*, 2022). Media sosial akan memengaruhi kesehatan remaja, seperti aktivitas fisik dan pola makan, karena penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan pada remaja (Kurnia *et al.*, 2022).

Media sosial dapat membantu komunikasi, mencari dan mengakses informasi, membangun hubungan, dan menambah teman. Media sosial yang sangat banyak digunakan saat ini juga memiliki dampak negatif untuk para pengguna seperti pengguna merasa kecanduan menggunakan media sosial, membuat malas beraktivitas, serta lupa dengan kewajiban remaja untuk belajar, maka orang tua harus mengawasi anaknya dalam menggunakan media sosial. masyarakat harus membatasi penggunaan media sosial, dan para remaja harus sering diberi pengetahuan untuk mencegah mereka terpengaruhi (Mulyono, 2021).

Kebiasaan makan adalah tindakan yang sering dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisik, sosial, dan emosional dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja meliputi jenis makanan, seberapa sering dikonsumsi, berapa banyak yang dikonsumsi, bagaimana membaginya kepada anggota keluarga, dan cara memilih makanan (Maslakhah & Prameswari, 2022). Pedoman Gizi Seimbang yang dibuat oleh pemerintah Indonesia, membantu orang lebih mudah menerapkan gaya hidup sehat. Remaja memiliki banyak masalah dengan kebiasaan makan mereka. Ini termasuk mengikuti tren *fast food* tanpa memperhatikan nutrisi, makan terlalu banyak, atau tidak memperhatikan apa yang mereka makan (Trisa, 2022).

Mengonsumsi makanan cepat saji adalah kebiasaan umum. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang memiliki banyak lemak, natrium, dan gula tetapi sedikit serat dan vitamin. Konsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat menyebabkan masalah gizi dan faktor risiko penyakit seperti obesitas, gangguan kulit, dan

penyakit degeneratif. Konsumsi makanan cepat saji telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja (Rahma, 2021).

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingginya status gizi lebih, gizi kurang, dan obesitas
2. Tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja
3. Kurangnya kebiasaan makan yang baik pada remaja
4. Tingginya paparan media sosial pada remaja

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Karakteristik reresponden dibatasi pada pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu, rumah tinggal, dan jumlah anggota keluarga
2. Paparan media sosial dibatasi pada durasi penggunaan media sosial dan manfaat media sosial
3. Kebiasaan makan dibatasi pada perilaku makan, pedoman gizi seimbang, dan jenis makanan
4. Status gizi dibatasi pada status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas
5. Subjek penelitian dibatasi pada remaja usia 16-18 tahun

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden jumlah uang saku perhari, rumah tinggal, jumlah anggota keluarga, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu?
2. Bagaimana paparan media sosial pada remaja?
3. Bagaimana kebiasaan makan pada remaja?
4. Bagaimana status gizi pada remaja?
5. Bagaimana hubungan paparan media sosial dengan status gizi remaja?
6. Bagaimana hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja?
7. Bagaimana hubungan paparan media sosial dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu jumlah uang saku perhari, rumah tinggal, jumlah anggota keluarga, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu?
2. Paparan media sosial pada remaja
3. Kebiasaan makan remaja
4. Status gizi remaja
5. Hubungan paparan media sosial dengan status gizi remaja
6. Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja

7. Hubungan paparan media sosial dan kebiasaan makan dengan status gizi

1.6 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini maka diharapkan hasil penelitian nantinya dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian ini, sebagai referensi dan acuan sebagai data awal untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya, dan sebagai bahan informasi bagi masyarakat serta pemerintah dalam meningkatkan kuantitas dan kualitas konsumsi pangan yang beragam, sehat, dan bergizi untuk kehidupan yang sehat guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

