

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Status gizi adalah gambaran tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Budiman *et al.*, 2021). Gambaran pemenuhan gizi suatu individu atau kelompok dapat diketahui dengan cara melihat status gizinya, ketidakcukupan atau kelebihan pemenuhan gizi dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia seperti lebih rentan terkena penyakit, produktivitas kerja yang rendah, maupun penurunan kemampuan kognitif (Charina *et al.*, 2022). Pemenuhan terhadap kebutuhan gizi remaja penting dilakukan karena pada masa tersebut remaja mengalami peningkatan kebutuhan gizi untuk menunjang tumbuh kembang fisik dan psikis, memerlukan zat gizi khusus yang berkaitan dengan aktivitas olahraga, gangguan makan, diet ketat, konsumsi obat-obatan, kebiasaan makan serta perubahan gaya hidup (Yanti *et al.*, 2021).

Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Wigati & Nisak, 2022). Selain itu, pada tahap kehidupan ini, pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku makan sangat dipengaruhi oleh faktor internal termasuk sikap, keyakinan, hambatan yang dirasakan, preferensi makanan, kemandirian, dan perubahan biologis. Faktor eksternal ialah termasuk keluarga, teman, budaya, ketersediaan makanan, produksi,

distribusi, media massa, dan iklan. Oleh karena itu, remaja rentan gizi karena tuntutan gizi meningkat seiring beradaptasi ke masa dewasa (Edith., *et al*, 2022).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Provinsi Sumatera Utara tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun untuk kategori status gizi buruk (*severely thinness*) sebesar 0,5 persen, gizi kurang (*thinness*) 4,0 persen, gizi baik (*normal*) 84,7 persen, gizi lebih (*overweight*) 8,6 persen dan obesitas (*obese*) 2,2 persen (Kemenkes, 2023). Status gizi dikatakan tidak bermasalah jika mencapai  $\geq 90\%$  dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Berdasarkan data tersebut bahwa masih terdapat masalah gizi lebih dan gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun di wilayah Sumatera Utara termasuk kota Medan. Data ini berhubungan dengan adanya juga siswa kelas X dan XI siswa SMA Indonesia Membangun Medan yang telah diamati mengalami gizi lebih dan gizi kurang.

Masalah gizi yang berkaitan dengan status gizi yaitu peningkatan kejadian Gizi Lebih dipengaruhi oleh perubahan sistem pangan yang menyebabkan pergeseran pola makan yang semula konsumsi produk olahan pangan dan siap saji. Hal ini ditandai dengan pola konsumsi makan remaja yang rendah asupan serat, serta seringnya mengonsumsi makanan yang tidak sehat, salah satunya yaitu konsumsi *ultra-processed food* (Rocha., *et al*, 2021). Contoh dari *ultra-processed food* antara lain minuman instan, makanan ringan kemasan yang manis atau gurih, permen, coklat, mie instant, sosis, nugget dan lainnya. Makanan olahan ultra proses atau *ultra-processed food* merupakan produk industri yang dibuat menggunakan zat yang diekstraksi dari makanan (misalnya, lemak, gula, dan

minyak) atau berasal dari konstituen makanan (misalnya, lemak terhidrogenasi), atau penambah rasa dan pemanis dengan sedikit bahkan tidak ada komposisi makanan utuh. Makanan ini diformulasikan memiliki rasa yang nikmat, mudah untuk dikonsumsi, bahan berbiaya rendah dan masa simpan yang lama (Shim., et al, 2022). Akibat proses pengolahan tersebut, makanan olahan ultra proses memiliki kualitas gizi yang rendah, biasanya padat energi, tinggi gula dan lemak, serta rendah serat, protein, mineral, dan vitamin. Keberadaan kantin sekolah dan restoran cepat saji juga adalah dua faktor yang dapat meningkatkan konsumsi *ultra processed food* pada remaja (Noll., et al, 2021).

Penelitian di Brazil menyebutkan dari 55% remaja yang diteliti, sebanyak 28% remaja yang mengonsumsi *ultra processed food* dengan menggunakan *food recall* 24 jam (Rocha., et al, 2021). Menurut survei *Mondelēz International* berjudul *The State of Snacking*, tingkat konsumsi UPF masyarakat Indonesia lebih tinggi daripada konsumsi makanan berat, sedangkan konsumsi UPF harus lebih rendah dari konsumsi makanan berat. Jenis UPF yang dikonsumsi masyarakat berdasarkan data PT. Indofood CBP Makmur 65,2% masyarakat konsumsi mie instan, biskuit 42,1% dan wafer sebesar 34,1% (Databok, 2021). Konsumsi *ultra processed food* yang meningkat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang telah menjadi salah satu kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan di Indonesia sering dengan munculnya internet.

Media sosial dapat memberikan banyak informasi yang berpengaruh bagi pengguna, salah satunya yaitu informasi terkait makanan. Remaja cenderung terdorong untuk membeli dan mendatangi tempat makan setelah mengikuti akun

media sosial tersebut. Makanan yang paling banyak dicari adalah makanan yang terbaru, diskon dan promo. Terlalu sering melihat akun kuliner pada media sosial yang mempromosikan berbagai macam makanan dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan dan berperilaku makan yang kurang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang bisa berdampak terhadap status gizi remaja (Fadillah, 2018). Dampak media sosial juga bergantung dengan frekuensi dan durasi penggunaannya.

Penggunaan media sosial dengan durasi yang lebih lama dengan sendirinya dapat memberikan kepuasan bagi setiap penggunanya. Pengguna dapat melupakan satu hal yaitu waktu atau durasi yang mereka gunakan untuk mengakses media sosial. Mengenai rata-rata waktu yang dihabiskan di media sosial, menurut studi pada tahun 2020, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet dengan menggunakan perangkat di Indonesia adalah 3 jam 46 menit aktif di media sosial. Hal ini didukung melalui wawancara yang telah dilakukan, bahwa seluruh siswa dapat menggunakan media sosial > 4 jam dengan frekuensi > 10 kali per harinya. Dalam mengakses media sosial pun, remaja rela menghabiskan waktu berjam-jam di depan handphone atau laptop/komputer. Hal ini cenderung menimbulkan kurangnya durasi tidur yang cukup bagi remaja hingga dapat mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda, sehingga dapat mempengaruhi perilaku individu.

Berdasarkan observasi penulis (Mei, 2024) di SMA Swasta Indonesia Membangun kepada 27 siswa yang telah melakukan pengukuran berat badan dan

tinggi badan. Hasil status gizi pada siswa, diperoleh sebanyak 33% memiliki status gizi yang tidak normal, baik status gizi kurang maupun gizi lebih (overweight). Selama satu minggu terakhir seluruh siswa sering menggunakan media sosial dengan durasi >4 jam per harinya dan juga dalam satu bulan terakhir cenderung mengonsumsi *ultra-processed food* seperti jajanan bermerek, makanan instan dan minuman kemasan. Jika hal ini dibiarkan terus, maka akan meningkatkan risiko terjadinya ketidakseimbangan asupan gizi, seperti kelebihan kalori, lemak, gula, dan natrium, yang pada akhirnya dapat menyebabkan status gizi berlebih atau obesitas.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* Dengan Status Gizi Siswa SMA Swasta Indonesia Membangun Medan”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingginya durasi siswa dalam menggunakan media sosial
2. Tingginya konsumsi *ultra-processed food* pada siswa
3. Tingginya masalah status gizi pada siswa SMA
4. Tingginya penggunaan media sosial pada siswa dalam sehari
5. Mudahnya siswa untuk mengakses untuk mendapatkan makanan ultra proses

### 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial dibatasi pada kategori rendah, normal, tinggi dan sangat tinggi.
2. Konsumsi *ultra-processed food* dibatasi kategori jarang dan kategori sering.
3. Status gizi dibatasi (gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas).
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas X dan XI SMA Swasta Indonesia Membangun yang berusia 16-18 tahun.

### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik responden jenis kelamin, (pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan) orangtua, uang saku dan besar keluarga?
2. Bagaimana tingkat penggunaan media sosial pada siswa SMA?
3. Bagaimana tingkat konsumsi *ultra-processed food* pada siswa SMA?
4. Bagaimana status gizi pada siswa SMA?
5. Bagaimana hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa SMA?
6. Bagaimana hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi siswa SMA?
7. Bagaimana hubungan antara penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi siswa SMA?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu, jenis kelamin, (pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan) orangtua, uang saku dan besar keluarga.
2. Penggunaan media sosial siswa SMA.
3. Konsumsi *ultra-processed food* siswa SMA.
4. Status gizi siswa SMA.
5. Hubungan antara penggunaan media sosial dengan status gizi siswa SMA.
6. Hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi siswa SMA.
7. Hubungan antara penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi siswa SMA.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis karena merupakan prasyarat untuk meraih gelar sarjana gizi. Selain itu, karya ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada pembaca tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi, menambahkan pengetahuan tentang penelitian ilmiah serta dapat menjadi referensi bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang berhubungan.