

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pola konsumsi pangan merupakan keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi seseorang guna memenuhi kebutuhan gizinya. Konsumsi pangan merupakan sekelompok pangan yang dikonsumsi seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi (Junita, 2023). Semakin baik kualitas konsumsi pangan, maka dapat memenuhi kebutuhan gizi makro maupun mikro, karena tidak ada satu bahan makanan yang mampu memenuhi seluruh zat gizi.

Konsumsi pangan pada remaja menjadi perhatian penting dalam menjaga kesehatan dan perkembangan remaja. Masalah konsumsi pangan dalam hal kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja salah satunya adalah pola konsumsi pangan yang belum sesuai gizi seimbang kurang beragam, kebiasaan makan yang tidak teratur, kecenderungan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, tinggi garam, tinggi lemak yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Konsumsi makanan cepat saji, sering jajan, makan cemilan, jarang sarapan atau makan tidak teratur pada remaja berkaitan dengan kelebihan berat badan dan obesitas pada anak serta remaja (Banjarnahor et al., 2022). Konsumsi makanan yang kurang beragam, mengkonsumsi makanan siap saji, kebiasaan diet serta makan yang tidak teratur juga berdampak terhadap kejadian anemia pada remaja (Alfani & Nuriannisa, 2022).

United Nations Children's Fund (2021) menyatakan di Indonesia pola asupan makanan pada remaja mengalami peningkatan terhadap konsumsi lemak

serta makanan olahan hingga dua kali lipat, dengan keragaman makanan remaja Indonesia hanya 25 persen yang mengonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting lain seperti makanan dari sumber hewani dan sayuran. Berdasarkan hasil penelitian Sandy et al (2023) sebanyak 77 persen remaja di kota Medan sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan 47,5 persen yang mengalami gizi lebih. Saat memasuki usia remaja aspek pemilihan makanan pada remaja tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi melainkan sebagai kebutuhan dalam bersosialisasi serta preferensi dalam memilih makanan apa saja yang disukai. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial baik dari teman sebaya maupun berkembangnya media baik media massa maupun media online. Penelitian Aslam et al (2021) menunjukkan hasil penelitian bahwa media sosial dan teman sebaya mengubah pola makan remaja dan berdampak pada kebiasaan makan.

Faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi pangan salah satunya adalah media sosial. Berkembangnya media sosial dengan munculnya berbagai macam platform media sosial menjadi sebuah wadah dalam mendapatkan berbagai macam informasi, salah satunya informasi seputar gaya hidup termasuk pemilihan makanan. Berbagai macam informasi maupun promosi seputar makanan atau kuliner di sosial media dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan yang akan berdampak pada pola makan seseorang. Platform media sosial dapat berpengaruh negatif terhadap pola konsumsi pangan seseorang sehingga mengarah ke pola makan tidak seimbang (Alwafi et al., 2022). Berdasarkan penelitian Reshma & Nancy (2022) bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan, sebanyak 15 persen responden mengalami peningkatan konsumsi makanan cepat

saji setelah menggunakan media sosial, serta sebanyak 17 persen responden sering mengkonsumsi makanan atau hidangan yang dipromosikan pada media sosial. Berdasarkan penelitian Stamatiou et al (2022) sebanyak 38 persen responden pemilihan makan dipengaruhi oleh media sosial.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi konsumsi pangan dari lingkungan sosial yaitu teman sebaya. Teman sebaya dapat mempengaruhi konsumsi pangan seseorang baik didalam sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, yang akan berdampak terhadap konsumsi pangan yang kurang beragam dan sehat. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebaya dan cenderung mengikuti teman sebayanya. Teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang negatif terhadap konsumsi pangan seseorang dengan meningkatnya konsumsi makanan yang tidak sehat, padat energi, kandungan gizi yang rendah. Dapat disebabkan oleh pengaruh sosial teman, preferensi makanan teman, serta persepsi terhadap makanan (Ragelienė & Grønhøj, 2020). Hal ini didukung dari berbagai penelitian yang menunjukkan keterkaitan antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan makan pada remaja. Berdasarkan penelitian Aprilliani & Fitriani (2024) ditemukan bahwa terdapat hubungan teman sebaya dengan pola makan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,0 persen remaja memiliki pola makan yang tidak sehat, dan sebanyak 65,3 persen remaja terpengaruh oleh teman sebaya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan terhadap 12 orang remaja putri (Juni, 2023) menggunakan kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire* diperoleh konsumsi pangan yang kurang sebesar 58 persen dan

sedang sebesar 25 persen dan baik sebesar 17 persen. Didapatkan hasil rata – rata frekuensi konsumsi produk olahan , makanan cepat saji serta lauk hewani yang lebih sering dikonsumsi dengan frekuensi 3 – 6 kali/minggu, dibandingkan konsumsi lauk nabati, sayur dan buah dengan frekuensi 1 – 2 kali/minggu. Pada paparan media sosial didapatkan hasil observasi terhadap 12 remaja putri merupakan pengguna aktif media sosial dan berdasarkan hasil wawancara seluruh remaja putri sering menghabiskan waktu lebih dari 2 jam/hari dalam mengakses media sosial serta dengan frekuensi yang sering sebanyak 3 – 4 kali/hari dan sering melihat atau mendapatkan informasi seputar makanan yang beredar di media sosial dan tertarik dengan makanan yang diinformasikan serta direkomendasikan di media sosial. Hasil observasi terhadap peran teman sebaya dari hasil wawancara yang dilakukan seluruh remaja sering berinteraksi dengan teman sebayanya dengan bermain serta belajar bersama di luar. Dari 12 remaja putri sebanyak 8 remaja sering makan di luar bersama dengan teman sebayanya dan sebanyak 11 remaja pilhan makanan sering dipengaruhi oleh teman sebayanya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Paparan Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Dengan Pola Konsumsi Pangan Pada Remaja Putri Di Desa Laut Dendang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pola Konsumsi pangan yang kurang pada remaja putri.

2. Kurangnya konsumsi pangan yang beragam pada remaja putri.
3. Tingginya paparan media sosial pada remaja putri.
4. Tingginya intensitas durasi dan frekuensi penggunaan media sosial pada remaja putri.
5. Tingginya pengaruh teman sebaya pada remaja putri.
6. Tingginya interaksi remaja putri dengan teman sebaya.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dibatasi pada pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, besar keluarga, uang saku, dan media sosial yang digunakan.
2. Paparan media sosial dibatasi pada durasi, frekuensi, dan tingkat informasi terkait makanan/kuliner.
3. Peran teman sebaya dibatasi pada interaksi teman sebaya, peranan teman sebaya dan tindakan teman sebaya terkait konsumsi makanan.
4. Pola konsumsi pangan dibatasi pada jenis makanan, frekuensi makan, waktu makan, dan porsi makan.
5. Subjek penelitian yakni remaja putri berusia 13 – 18 tahun di Desa Laut Dendang.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik remaja putri?
2. Bagaimana paparan media sosial pada remaja putri?

3. Bagaimana peran teman sebaya pada remaja putri?
4. Bagaimana pola konsumsi pangan pada remaja putri?
5. Bagaimana hubungan paparan media sosial dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri?
6. Bagaimana hubungan peran teman sebaya dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri?
7. Bagaimana hubungan paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik remaja putri.
2. Paparan media sosial pada remaja putri.
3. Peran teman sebaya pada remaja putri.
4. Pola konsumsi pangan pada remaja putri .
5. Hubungan paparan media sosial dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri.
6. Hubungan peran teman sebaya dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri.
7. Hubungan paparan media sosial dan peran teman sebaya dengan pola konsumsi pangan pada remaja putri.

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 bahan 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.

