

HUBUNGAN PENGGUNAAN AKUN KULINER TERHADAP PAPARAN KONTEN MAKANAN MEDIA SOSIAL DI INSTAGRAM DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA GIZI FIKES UPN VETERAN JAKARTA

Gita Amelia

Abstrak

Pengguna Instagram menempati urutan ke-3 dari 16 *platform* media sosial lainnya di Indonesia yang dimanfaatkan pelaku bisnis kuliner untuk memberikan informasi yang terjamin bagi seseorang terutama pada remaja dan dewasa muda. Makanan yang dahulu hanya sebagai pengisi perut dan pemuas lapar, kini menjadi *food culture* dan *trend*, unggahan makanan di Instagram didominasi dengan makanan yang mengandung tinggi kalori, karbohidrat, lemak, sodium, namun rendah serat dan protein sehingga menjauhi konsep perilaku makan seimbang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* dengan melibatkan 42 responden mahasiswa Ilmu Gizi angkatan 2018, 2019, dan 2020 di UPN Veteran Jakarta yang dipilih secara *Stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui pengisian kuesioner dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara durasi dengan kategori rendah (1-3 jam/hari) sebanyak 57,1% penggunaan media sosial Instagram ($p=0,026$) dan frekuensi dengan kategori tinggi (> 4 kali/hari) sebanyak 69% ($p=0,046$) dengan perilaku makan. Perilaku makan yang tidak seimbang berkaitan dengan jenis makanan pokok dan protein yang tidak bervariasi, serta frekuensi makanan yang jarang pada sayuran buah-buahan, namun sering mengkonsumsi makanan beresiko.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan, Kuliner, Instagram, Mahasiswa, Perilaku Makan,

THE RELATIONSHIP OF USING CULINARY ACCOUNTS TO SOCIAL MEDIA FOOD CONTENT EXPOSURE ON INSTAGRAM WITH EATING BEHAVIOR IN NUTRITIONAL STUDENTS OF FIKES UPN VETERANS JAKARTA

Gita Amelia

Abstract

Instagram users rank 3rd out of 16 other social media platforms in Indonesia that are used by culinary business people to provide guaranteed information for someone, especially teenagers and young adults. Food that used to only fill the stomach and satisfy hunger, has now become a food culture and trend. Food uploads on Instagram are dominated by foods that are high in calories, carbohydrates, fat, sodium, but low in fiber and protein, thus avoiding the concept of balanced eating behavior. This study uses a cross-sectional study design involving 42 respondents of Nutrition Science students class 2018, 2019, and 2020 at UPN Veteran Jakarta who were selected by stratified random sampling. Data collection was done online through filling out questionnaires and interviews. The results showed that there was a relationship between duration in the low category (1-3 hours/day) as much as 57.1% of the use of social media Instagram ($p=0.026$) and the frequency with the high category (> 4 times/day) as much as 69% ($p= 0.046$) with eating behavior. Unbalanced eating behavior is related to the type of staple food and protein that does not vary, as well as the frequency of eating rarely on vegetables and fruits, but often consuming risky foods.

Keywords : Intensity of Use, Culinary, Instagram, Student, Behavior Eat