



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

SKRIPSI

GITA AMELIA

1810714025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

GITA AMELIA

1810714025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Gita Amelia
NRP : 1810714025
Tanggal : 1 Juli 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 1 Juli 2022
Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gita Amelia', is written over a rectangular postmark stamp. The stamp contains the text 'KEMENTERIAN PERKULIAHAN, KEMERDEKAAN DAN KEMASYARAKATAN' and 'JEMPEL' along with a numerical code '831AJX8285733'.

Gita Amelia

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita Amelia
NRP : 1810714025
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Penggunaan Akun Kuliner Terhadap Paparan Konten Makanan Media Sosial Di Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 1 Juli 2022

Yang menyatakan,



Gita Amelia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Gita Amelia
NRP : 1810714025
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Akun Kuliner Terhadap Paparan Konten Makanan Media Sosial Di Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Ketua Penguji



Dr. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes
Ketua Penguji II

Dr. H. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi
Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan Januari 2022 adalah “Hubungan Penggunaan Akun Kuliner Terhadap Paparan Konten Makanan Media Sosial Di Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Ketua Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah membantu memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji I dan Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya, membantu memberikan bimbingan, dan saran terhadap skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga kepada Bapak Cece Abdurahman dan Ibu Euis Marlina selaku orang tua dan kakak, adik serta keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan bantuan, semangat, dukungan, dan doa bagi penulis. Penulis juga sampaikan terima kasih untuk teman dekat saya, teman seperbimbingan, teman satu angkatan Gizi 2018 yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Akhir kata penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 1 Juli 2022

Penulis



Gita Amelia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Media Sosial	8
II.2 Instagram	9
II.3 Kuliner	13
II.4 Makanan.....	14
II.5 Terpaan Informasi.....	19
II.6 Perilaku Makan	21
II.7 Pengguna Usia 18-24 Tahun.....	32
II.8 Mahasiswa	33
II.9 Matriks Penelitian Pendahulu	35
II.10 Kerangka Teori	39
II.11 Kerangka Konsep.....	40
II.12 Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
III.2 Desain Penelitian	41
III.3 Populasi dan Sampel	41
III.4 Pengumpulan Data.....	45
III.5 Etik Penelitian.....	52
III.6 Definisi Operasional	53
III.7 Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	58
IV.2 Analisis Univariat	60

IV.3 Analisis Bivariat	82
IV.4 Keterbatasan Dalam Penelitian	91
BAB V PENUTUP.....	92
V.1 Kesimpulan	92
V.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Pendahuluan.....	35
Tabel 2	Penentuan Besar Sampel	43
Tabel 3	Definisi Operasional.....	53
Tabel 4	Distribusi Mahasiswa Ilmu Gizi Angkatan 2018, 2019, dan 2020	59
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Responden	60
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Tentang Penggunaan Media Sosial Intagram Dalam Mengonsumsi Makanan	62
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram	66
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Instagram	68
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Waktu Mengakses Instagram.....	68
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan.....	71
Tabel 11	Distribusi Perilaku Makan Dalam Satu Bulan Terakhir	72
Tabel 12	Hasil Bivariat Antara Durasi Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Makan.....	83
Tabel 13	Hasil Bivariat Antara Frekuensi Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Makan.....	87
Tabel 14	Jadwal Penelitian.....	106
Tabel 15	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Pokok Yang Dikonsumsi.....	135
Tabel 16	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Protein Hewani Dan Nabati Yang Dikonsumsi	136
Tabel 17	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Sayur-Sayuran Yang Dikonsumsi.....	137
Tabel 18	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Buah-Buahan Yang Dikonsumsi.....	137
Tabel 19	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Beresiko Yang Dikonsumsi.....	138

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang	30
Gambar 2	Kerangka Teori	39
Gambar 3	Kerangka Konsep	40
Gambar 4	Daftar Survei Kuliner Di Sekitaran Jakarta.....	49
Gambar 5	Tahapan Pengumpulan Data.....	51
Gambar 6	Peta Lokasi Penelitian	59
Gambar 7	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Pokok Yang Dikonsumsi	74
Gambar 8	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Protein Hewani	75
Gambar 9	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Protein Nabati Yang Dikonsumsi	76
Gambar 10	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Sayur-Sayuran Yang Dikonsumsi	77
Gambar 11	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Buah-Buahan Yang Dikonsumsi	78
Gambar 12	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Asin.....	79
Gambar 13	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Berlemak .	80
Gambar 14	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Manis	81

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 5 Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 6 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Output SPSS
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin