

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi mengubah masyarakat. Munculnya media sosial memiliki dampak yang signifikan pada semua aspek kehidupan, baik dan buruk. Media sosial terdiri dari beberapa fitur gabungan salah satunya layanan situs jejaring sosial Instagram (Anwar, 2017).

Menurut hasil data riset Hootsuit dan We Are Social 2021 melalui *platform* Datareportal menyatakan presentase pengguna Instagram sebesar 86,6% menempati urutan ke-3 dari 16 *platform* media sosial lainnya di Indonesia (Datareportal, 2021). Instagram merupakan *platform* yang menyediakan layanan media sosial yang menyajikan fitur penggunaannya untuk mengambil, mengunggah dan berbagi dalam bentuk foto maupun video (Cambridge Dictionary, 2018). Kelebihan Instagram dengan *platform* media sosial lainnya yaitu memiliki cukup banyak fitur seperti fitur Instagram *stories*, siaran langsung, filter digital, foto dan video yang mereka buat untuk dibagikan ke berbagai jejaring sosial lainnya secara luas (Fauzan Adhima, 2021). Melalui Instagram pengguna bebas mencari konten-konten terkait sesuai kebutuhan yang diinginkan. Menurut Analisis dari Hu, Manikonda dan Kambhampati (2014), 10% dari foto Instagram yang dibagikan merupakan konten makanan.

Instagram merupakan cara yang tepat bagi para pelaku bisnis kuliner untuk memberikan informasi kepada seseorang yang membutuhkan tentang menu makanan, restoran, dan teknik memasak yang dibagikan lewat komunitas jejaring sosial melalui akun kuliner ataupun *food vlogger* (Lesmana and Valentina, 2021). *Food vlogger* merupakan seseorang yang dapat memberikan pengaruh kepada orang sekitarnya dengan membagikan foto, video, dan tulisan (Goenawan, 2015). Berbagi pengalaman kulinernya di Instagram sehingga membuat orang semakin ketagihan untuk melihat foto-foto makanan tersebut (Hanifati, 2015) serta menimbulkan keinginan makan dan meningkatkan rasa lapar (Aprilia, 2020).

Menurut Amanda Simpson pencipta situs *platform Food Porn Daily* melalui *Daily Meal (2010)* menyatakan bahwa seseorang yang terus melihat konten baik berupa foto dan video mengenai makanan mampu meningkatkan hormon ghrelin (lapar dan keinginan) (Romm, 2015).

Ketagihan dan ketertarikan tersebut membuat mahasiswa memiliki jumlah penggunaan media sosial di Instagram semakin meningkat intensitasnya, baik durasi dan frekuensi dalam mengakses isi yang terdapat di dalamnya sehingga adanya peningkatan keinginan untuk menanggapi referensi yang diberikan oleh Instagram. (Karmila, 2020). Penelitian ini didukung oleh Hidayatun (2015) pada dewasa muda terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk media dan teknologi sekitar 11-12 jam sehari yang tidak baik untuk kesehatan yang mengarah ke gaya hidup *sedentary*. Hal tersebut menyebabkan sering melewatkan waktu makan sehingga lebih memilih *fastfood* dan makanan yang tidak sehat lainnya.

Mahasiswa sekelompok orang yang berada pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda (Saufika et al., 2012). Pada periode ini telah terbentuk perilaku makan namun sebagian besar memiliki gaya hidup yang jauh lebih konsumtif terlebih lagi dalam bidang kuliner. Untuk dapat memenuhi *lifestyle*-nya, mahasiswa sering kali menghabiskan waktu untuk pergi berbelanja, nongkrong di kafe disela waktu istirahat dan setelah jam kelas kuliah berakhir (Purwanti, 2017). Menurut laporan Napoleon Cat, mayoritas pengguna Instagram di Indonesia terbesar pada kelompok rentang usia 18 hingga 24 tahun (Napoleon.Cat, 2021). Perilaku dan gaya hidup yang konsumtif ini tidak mendorong untuk mengkonsumsi makanan yang sehat juga bergizi bagi tubuh. Individu sering kali kurang dapat mengendalikan makanan apa yang dikonsumsi (Saufika et al., 2012).

Faktor menonton atau melihat konten makanan bagi mahasiswa adalah alasan untuk mencari referensi makanan, informasi tentang tempat wisata kuliner terbaru, dan lokasi atau tempat *hangout* bertemu dengan teman-teman untuk menghilangkan kejenuhan setelah menyelesaikan kegiatan dan tugas kuliah yang padat (Karmila, 2020). Makanan yang dulunya hanya untuk mengenyangkan perut dan menghilangkan rasa lapar kini telah berkembang menjadi budaya (*culture*) dan tren makanan, sehingga kini orang makan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan

nutrisinya tetapi juga untuk mengikuti perkembangan mode terkini (Swantari, A, 2013).

Perilaku makan adalah keadaan yang menggambarkan pola makan, termasuk frekuensi dan pilihan jenis makanan yang dikonsumsi (Rahman et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Valendra (2019) menyatakan unggahan makanan di Instagram didominasi dengan makanan yang rendah serat dan protein namun tinggi kalori, karbohidrat, lemak, dan sodium. Makanan cepat saji adalah kategori makanan paling populer untuk diunggah (*fast food*) alasannya karena banyak promosi media sosial tersebar luas, praktis, dan mudah ditemukan (Valendra, 2019) sehingga menjauhi konsep perilaku makan seimbang.

Ketidakeimbangan gizi pada makanan yang dikonsumsi dan gaya hidup penggunaan media sosial Instagram yang konsumtif, adalah salah satu faktor risiko munculnya obesitas. Remaja dan dewasa muda yang berada di usia produktif sering terkena masalah berat badan (*overweight*) dan obesitas. Hasil penelitian oleh Viktor (2013) menunjukkan prevalensi obesitas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pare-Pare sebesar 72,8% diantaranya mengalami obesitas karena mengkonsumsi makanan cepat saji (Resky, 2019). Didukung dengan hasil penelitian Khoiriani (2017) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan dewasa muda yang tidak aktif menggunakan akun kuliner Instagram, mereka yang menggunakan akun kuliner Instagram empat kali lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Sebanyak 650 juta kelompok orang dewasa di seluruh dunia mengalami obesitas, menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2016. Prevalensi obesitas pada kelompok dewasa adalah $IMT \geq 30$ sebesar 13%, dan IMT overweight atau obesitas ≥ 25 sebesar 39% (WHO, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, terdapat 21,8% orang dewasa > 18 tahun di Indonesia yang mengalami obesitas. Sebagian besar mahasiswa dari UPN Veteran Jakarta berasal dari Provinsi Jakarta dan sekitarnya (Jabodetabek). Di antara provinsi yang memiliki prevalensi tinggi pada obesitas lebih besar dari rata-rata nasional adalah DKI Jakarta. Pada tahun 2013, 25,4% penduduk Jakarta mengalami obesitas, dan angka ini meningkat menjadi 29,8% pada tahun 2018. Nilai presentase tersebut menunjukkan bahwa kejadian obesitas meningkat dari tahun ke tahun.

Gita Amelia, 2022

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

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Obesitas merupakan masalah serius di negara berkembang karena menghambat pembangunan ekonomi dan jika dibiarkan dapat menyebabkan banyak penyakit degeneratif lainnya yang menurunkan kesehatan sumber daya manusia seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker (Widiantini and Tafal, 2014). Kejadian obesitas pada mahasiswa diakibatkan oleh kemudahan mengakses informasi atau penggunaan media sosial yang terlalu lama sehingga individu jarang melakukan aktivitas fisik dan sering terpapar iklan kuliner yang banyak menyajikan makanan berisiko. Gaya hidup, perilaku, dan kebiasaan makan pada remaja sering terjadi perubahan. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk dan sangat rentan terhadap perubahan tubuh (Rahmalia, 2015).

Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta merupakan mahasiswa yang telah memperoleh ilmu dan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Pemberian informasi kesehatan dalam perkuliahan dapat mempengaruhi perilaku memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Didukung oleh penelitian Mujirahayu (2015) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada mahasiswa Gizi UPN Veteran Jakarta termasuk dalam kategori baik sebesar 63,6% namun hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Husna and Puspita (2020) sebesar 30% responden memiliki status gizi lebih. Sesuai dengan hasil penelitian Karmila (2020) menunjukkan pemahaman mereka tentang makanan yang sehat untuk tubuh, mahasiswa ilmu kesehatan cenderung memiliki kebiasaan makan yang sehat dan seimbang. Perilaku makan seimbang terdiri dari lima kelompok yaitu makanan pokok, lauk, sayur, buah, minuman, dan mengurangi atau membatasi makanan berisiko (terdiri dari makanan manis, asin, dan berlemak). Dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan sebagai bagian dari pola makan seimbang (Kemenkes RI, 2014).

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa strata satu Universitas Sumatra Utara menunjukkan bahwa sebagian besar waktu dihabiskan menggunakan platform jejaring sosial Instagram dikategorikan tinggi sebesar 55,8% (≥ 3 jam/hari) dan frekuensi tinggi sebesar 56,1% (≥ 4 kali/hari) memiliki hubungan signifikan dengan perilaku makan yang tidak seimbang. Penelitian lain juga dilakukan oleh McKnight (2021) pada mahasiswa di Universitas California yang menunjukkan

adanya hubungan signifikan pada perilaku makan remaja yang memiliki paparan penggunaan instagram dalam kategori tinggi oleh informasi yang dipromosikan oleh akun kuliner @fatspiration sebesar $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Qutteina et al (2019) penggunaan media sosial secara intensif, khususnya Instagram, secara positif terkait dengan peningkatan perilaku makan yang tidak teratur pada dewasa muda, artinya terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan media sosial instagram dengan perilaku makan yang tidak teratur pada individu.

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Wijaya (2019) pada individu usia 18-25 tahun menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 88% pada aplikasi instagram dengan perilaku makan seseorang dengan ($p\text{-value} 0,002$ dan $r = 0,294$). Didukung dengan penelitian terdahulu oleh Diana Latifah (2019) pada mahasiswa STIKes Perintis Padang menunjukkan media sosial yang paling banyak digunakan instagram sebesar 98,4% namun sebagian besar 62,9% responden memiliki kebiasaan makan atau perilaku makan yang buruk. Pengguna aktif paling banyak usia minimal >18 tahun sebesar 85% menggunakan instagram setidaknya sekali dalam sehari (Nelson, 2020). Hal ini karena pengguna instagram sering melihat iklan makanan di instagram dan tertarik untuk memesannya. Dalam uraian tersebut peneliti tertarik guna meneliti lebih lanjut secara langsung hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakart.

I.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa sekelompok orang yang berada pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda. Gaya hidup, perilaku, dan kebiasaan makan pada remaja sering terjadi perubahan. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk dan sangat rentan terhadap perubahan tubuh.

Instagram membuat seseorang semakin ketagihan melihat gambar-gambar makanan yang menggugah, ini karena Instagram menawarkan informasi persuasif bagi yang membutuhkan informasi tentang menu makanan, restoran, bahkan cara memasak yang dibagikan melalui grup jejaring sosial. Ketagihan dan ketertarikan

tersebut membuat mahasiswa lebih intens dalam penggunaan instagram, baik dari segi frekuensi maupun durasi. Unggahan makanan di Instagram didominasi dengan foto makanan yang tinggi kalori, karbohidrat, lemak, dan natrium tetapi rendah serat dan protein yang jauh dengan konsep perilaku makan seimbang.

Ketidakseimbangan gizi pada makanan yang dikonsumsi dan gaya hidup penggunaan media sosial Instagram yang konsumtif, adalah salah satu faktor risiko munculnya obesitas. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi tahun 2018, terdapat 21,8% orang dewasa di Indonesia yang mengalami obesitas pada dewasa muda > 18 tahun. Di antara provinsi yang memiliki prevalensi tinggi pada obesitas lebih besar dari rata-rata nasional adalah DKI Jakarta pada tahun 2013, 25,4% penduduk Jakarta mengalami obesitas, dan angka ini meningkat menjadi 29,8% pada tahun 2018. Merujuk dari uraian di atas maka diperoleh rumusan masalah, peneliti tertarik ingin melihat secara langsung: “Apakah ada hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden yang akan diteliti berdasarkan umur dan jenis kelamin pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta,
- b. Mengetahui durasi dan frekuensi penggunaan media sosial Instagram pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta,
- c. Mengetahui tingkat frekuensi perilaku makan yang dikonsumsi individu (jenis makanan pokok dan protein, frekuensi sayur dan buah serta

frekuensi konsumsi makanan beresiko) yang dikategorikan seimbang dan tidak seimbang pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta,

- d. Menganalisis hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat agar meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di instagram dengan perilaku makan. Dapat memperdalam ilmu pengetahuan serta dapat menguasai dan meningkatkan kemampuan permasalahan kesehatan terutama pada penggunaan akun kuliner di media sosial Instagram pada kalangan remaja akhir hingga dewasa awal.

I.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya manfaat ilmu dan literatur terutama pada bidang studi gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk Mahasiswa/i Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta diharapkan hasil penelitian ini dapat menunjukkan nilai pengetahuan dalam bidang kajian gizi yang dapat digunakan sebagai bahan referensi atau acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada periode waktu yang akan datang.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan acuan yang mampu membantu penelitian selanjutnya agar mengetahui adanya hubungan penggunaan akun kuliner terhadap paparan konten makanan media sosial di instagram dengan perilaku makan pada mahasiswa Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta.