

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Salah satu bukti perkembangan zaman adalah teknologi. Perkembangan yang pesat ditunjukkan pada teknologi informasi yang mencakup berbagai bidang seperti perangkat keras, perangkat lunak, serta jaringan komunikasi (Roma Doni, 2017). Dengan teknologi yang semakin canggih, hampir semua orang memanfaatkannya untuk berbagai kebutuhan (Dwi Linggarsih, Jumiyati and Wahyudi, 2022). Media sosial telah menjadi salah satu kemajuan teknologi yang paling banyak digunakan di Indonesia (Roma Doni, 2017). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), media sosial menjadi konten yang kerap diakses dengan angka 89,15% (APJII, 2022). Hal tersebut tidak dapat diragukan karena media sosial dapat memudahkan penggunaannya dengan menyediakan layanan untuk melakukan berbagai aktivitas dengan berbagai tujuan seperti pendidikan, bisnis, hiburan, sosial, dan lainnya. Media sosial terhubung oleh internet yang dapat menembus seluruh batas dimensi kehidupan sehingga dapat diakses dan digunakan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun dalam hal mendapatkan informasi apapun (Roma Doni, 2017).

Seiring berjalannya waktu, sudah berbagai macam media sosial yang diciptakan seperti Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, WhatsApp, Line, LinkedIn, dan lainnya. Selain menjadi tempat bersosialisasi, masing-masing media sosial juga memiliki kegunaan lain sesuai dengan tujuannya. Media sosial dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi, pemasaran, hiburan, branding, bisnis, dan lain sebagainya dalam bentuk konten. Konten-konten yang disediakan pada media sosial terdiri dari berbagai macam topik yaitu kesehatan, olahraga, kuliner, musik, film, berita, dan lainnya yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh dari berbagai konten pada media sosial dapat merubah perilaku pengguna media sosial. Perubahan perilaku dapat bermacam-macam karena dampak yang ditimbulkan bisa positif dan juga negatif. Mayoritas pengguna media sosial adalah individu berusia 14-25 tahun yang dinamai sebagai “*Digital Natives*” (Gupta and Bashir,

2018). Oleh karena itu, media sosial penting diperhatikan karena berkaitan dengan kehidupan sehari-hari yang mungkin dapat mempengaruhi perilaku individu terutama remaja.

Masa peralihan individu dari anak-anak ke dewasa dikenal sebagai masa remaja (Febriani, 2020). Remaja terbagi menjadi 3 kategori, yaitu awal (10-14 tahun), menengah (15-16 tahun), dan akhir (17-20 tahun) (Sufyan *et al.*, 2020). Remaja memiliki rasa peka yang kuat mengenai hal-hal baru sehingga akan lebih mudah dalam beradaptasi. Kemajuan teknologi menjadi salah satu hal baru yang memberikan ketertarikan pada remaja terutama media sosial. Ketertarikan tersebut karena terdapat berbagai macam fitur, layanan, dan konten yang dapat diakses pada media sosial (Ainiyah, 2018). Selain itu, melalui media sosial remaja dapat berbagi pengalaman dan cerita dalam kehidupannya sehari-hari, menjalin hubungan dengan teman dan keluarganya secara *online*, serta membicarakan hobi dan minat mereka (Gupta and Bashir, 2018). Namun, tidak semua yang disediakan memiliki nilai positif. Hal tersebut dapat menjadi sebuah tantangan bagaimana remaja dapat memilah konten yang seharusnya dinikmati dan dihindari. Pemilahan konten tersebut dapat mempengaruhi kehidupan remaja karena pada setiap konten yang disediakan dapat berdampak positif dan negatif (Ainiyah, 2018). Dengan begitu, remaja harus bisa mengontrol dirinya sendiri dan menyesuaikan konten yang ada pada media sosialnya.

Saat remaja, mereka akan mengalami banyak perubahan yang dapat ditandai dengan perubahan pada massa otot, jaringan lemak, dan perubahan hormon. Hal tersebut menandakan bahwa remaja mengalami perubahan pada biologis, fisik, kognitif, hingga psikososial. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan gizi remaja yang dapat mempengaruhi status gizi mereka sehingga dapat menyebabkan masalah gizi (Febriani, 2020). Kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi dan bagaimana tubuh menggunakannya disebut status gizi ('Module - 2 Foods and Nutrition', 2021). Saat ini, banyak masalah gizi yang dihadapi oleh remaja, salah satunya adalah gizi lebih. Di Indonesia, gizi lebih dikenal sebagai *triple burden of malnutrition* atau tiga beban malnutrisi.

Permasalahan gizi lebih mencakup status gizi *overweight* dan obesitas. Berdasarkan data World Health Organization (2022), prevalensi remaja di dunia

yang mengalami obesitas sebesar 6,8% pada tahun 2016. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2010 sebesar 4,9% dan pada tahun 2000 sebesar 2,9% (WHO, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) pada Provinsi DKI Jakarta, prevalensi gizi lebih (IMT/U) pada remaja berusia 13-15 tahun sebesar 15,14% *overweight* dan 10,01% obesitas. Sedangkan pada remaja berusia 16-18 tahun sebesar 12,76% gemuk dan 8,29% obesitas (RISKESDAS, 2018).

Penggunaan media sosial secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi karena dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan perilaku makan seseorang terutama pada remaja. Dalam sehari, remaja dapat menggunakan media sosial selama 2-3 jam bahkan bisa lebih dari itu. Hal tersebut dapat menyebabkan aktivitas fisik yang rendah karena penggunaan energi yang semakin berkurang (Andriani and Indrawati, 2021). Selain itu, pada pola makan dengan paparan konten mengenai makanan dan minuman yang kurang sehat dapat menyebabkan perilaku makan yang berubah sehingga terjadi ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kedua hal tersebut apabila terjadi secara bersamaan akan merubah status gizi seseorang secara perlahan.

Salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih adalah perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh pola penggunaan media sosial. Terjadinya perubahan tersebut karena adanya perkembangan zaman yang menyebabkan perubahan gaya hidup khususnya pada remaja. Pola makan dipengaruhi oleh westernisasi yang rata-rata mengandung tinggi energi, tinggi gula, tinggi lemak, tinggi garam, dan rendah serat dengan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan, dan minuman kemasan (Mokolensang, Manampiring and Fatimawali, 2016). Studi yang dilakukan oleh Wijaya pada tahun 2019 mendukung pernyataan tersebut. Penelitian dilakukan pada individu berusia 18-25 tahun mengenai perilaku makan. 38,8% responden melihat konten kuliner pada media sosial untuk mencari referensi mengenai makanan dan tempat makan, 63,9% responden mudah terpengaruh dengan konten kuliner baik oleh gambar maupun video, serta 54,6% responden akan melakukan pemesanan makanan ketika melihat konten pada media sosial. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa adanya korelasi positif ($r = 0,294$) yang signifikan ($p = 0,002$) pada intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku makan yang berarti

semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi perilaku makan individu (Wijaya, 2019).

Selain mempengaruhi perilaku makan, pola penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Pada media sosial juga terdapat konten-konten mengenai aktivitas fisik seperti olahraga, melakukan aktivitas membersihkan rumah, dan aktivitas fisik lainnya. Hal itu dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi juga dapat menurunkan aktivitas fisik apabila individu sangat menikmati konten sehingga meningkatkan rasa malas atau gaya hidup sedentari. Tetapi sampai saat ini beberapa penelitian kurang kondusif karena keterbatasan penelitian dan kurang mendalamnya penelitian mengenai variabel media sosial sehingga belum ada penelitian yang membuktikan hubungan pola penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik. Terdapat contoh penelitian mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh Waluyo et al pada tahun 2019. Penelitian dilakukan pada remaja SMP dan didapatkan hasil hubungan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik memiliki korelasi lemah ($r = 0,005$) dan memiliki hubungan yang tidak bermakna ($p = 0,928$) (Waluyo *et al.*, 2019). Penelitian tersebut hanya menggunakan variabel lamanya waktu penggunaan media sosial. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya harus dikembangkan dengan paparan konten pada media sosial terutama konten mengenai aktivitas fisik. Sehubungan dengan beberapa hal tersebut, peneliti ingin lebih lanjut melakukan penelitian mengenai hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Teknologi menjadi salah satu pembuktian terjadinya perkembangan zaman saat ini. Di Indonesia, media sosial menjadi salah satu perkembangan teknologi yang paling banyak dimanfaatkan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), media sosial menjadi konten yang paling sering diakses dengan angka 89,15%. Remaja menjadi salah satu pengguna media sosial. Penggunaan media sosial pada remaja secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi karena dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan perilaku makan seseorang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar

(2018) pada Provinsi DKI Jakarta, prevalensi gizi lebih (IMT/U) pada remaja berusia 13-15 tahun sebesar 15,14% *overweight* dan 10,01% obesitas. Sedangkan pada remaja berusia 16-18 tahun sebesar 12,76% gemuk dan 8,29% obesitas. Remaja dapat menggunakan media sosial selama 2-3 jam dalam sehari bahkan bisa lebih dari itu. Hal tersebut dapat menyebabkan aktivitas fisik yang rendah karena penggunaan energi yang semakin berkurang. Selain itu, pada pola makan dengan paparan konten mengenai makanan dan minuman yang kurang sehat dapat menyebabkan perilaku makan yang berubah sehingga terjadi ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kedua hal tersebut apabila terjadi secara bersamaan akan merubah status gizi seseorang secara perlahan. Oleh karena itu, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja di DKI Jakarta;
- b. Mengetahui pola penggunaan media sosial pada remaja di DKI Jakarta;
- c. Mengetahui gambaran paparan konten mengenai kuliner dan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta;
- d. Mengetahui gambaran perilaku makan pada remaja di DKI Jakarta;
- e. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta;
- f. Menganalisis hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada remaja di DKI Jakarta;
- g. Menganalisis hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada remaja di DKI Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengontrol pola penggunaan media sosial yang berdampak pada perilaku makan dan aktivitas fisik sehingga tidak berdampak buruk pada kesehatan remaja di DKI Jakarta.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan informasi tentang bagaimana pola penggunaan media sosial berkolerasi dengan perilaku makan dan aktivitas fisik seseorang sehingga remaja dapat menjaga dan mengendalikannya.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian yang akan diterbitkan dalam jurnal ilmiah dapat digunakan sebagai sumber data dan informasi untuk penelitian lanjutan tentang hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja.