

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat (Widnatusifah *et al.*, 2020). Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya selama masa pubertas. Pada usia ini, tubuh mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti peningkatan tinggi badan, perkembangan otot, serta perubahan hormon (Husnah *et al.*, 2022). Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja (Charina *et al.*, 2022).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja ditentukan salah satunya oleh status gizi (Muchtar *et al.*, 2022). Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dihasilkan dari mengonsumsi makanan dan zat-zat gizi serta ketidakseimbangan asupan berdampak pada permasalahan gizi (Kemenkes, 2017). Status gizi menjadi faktor penting karena berkaitan dengan kecerdasan, kreativitas, dan produktivitas sehingga dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Permasalahan yang sering terjadi pada remaja yaitu masalah status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas (Linggarsih *et al.*, 2022).

Prevalensi status gizi remaja secara global tahun 2020 menyatakan bahwa 25,9% remaja mengalami gizi kurang, 17,5% gizi lebih dan 5,6% obesitas (WHO, 2020). Menurut hasil data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, status gizi pada usia 16-18 tahun dilihat dari IMT/U menunjukkan terdapat 1,7% status gizi buruk, 6,6% gizi kurang, 79,6% gizi normal, 8,8% gizi lebih, dan 3,3% obesitas. Prevalensi status gizi remaja di provinsi Jawa Barat menunjukkan angka 1,9% status gizi buruk, 6,3% gizi kurang, 78,7% gizi normal, 8,9% gizi lebih, 4,2% obesitas. Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) prevalensi gizi kurang pada remaja perempuan di Indonesia usia 16-18 tahun yaitu 8,1% dan untuk gizi lebih 13,5% sedangkan di Jawa Barat 1,4% gizi sangat kurus, 5,6% kurus, 10,9% gizi lebih, dan 4,5% obesitas. Prevalensi status gizi remaja di Tasikmalaya yaitu 6,53% gizi kurang, 77,24% gizi normal, 13,74% gizi lebih, dan 2,49% obesitas (Dinkes Jabar, 2018).

Berdasarkan hasil data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi memiliki masalah status gizi remaja yang tertinggi ke-3 yaitu sebanyak 5,2% gizi kurang, 4% gizi lebih, dan 0,8% obesitas. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) BPI Baturompe merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi. Berdasarkan hasil penjarangan yang dilakukan oleh Puskesmas Mangkubumi tahun 2024 didapatkan bahwa SMK BPI Baturompe Tasikmalaya memiliki masalah status gizi diantaranya yaitu 49,5% gizi kurang, 11,9% gizi lebih, 0,99% obesitas, dan 37,6% gizi

normal. Secara garis besar, status gizi di SMK BPI Baturompe yang paling tinggi adalah gizi kurang.

Status gizi yang tidak normal pada remaja akan berdampak pada masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi seperti gangguan siklus menstruasi dan anemia. Status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit tidak menular, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Rahmat, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja dikelompokkan menjadi faktor secara langsung dan tidak langsung. Faktor yang mempengaruhi secara langsung yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi sedangkan faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung yaitu teman sebaya, ketersediaan pangan tingkat rumah tangga, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan media massa (Sandala *et al.*, 2022). Media massa merupakan sarana komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan kepada banyak orang. Media massa pada saat ini berupa internet yang memiliki beberapa bagian dari perkembangannya, salah satunya adalah media sosial. Penggunaan media sosial saat ini sangat populer di kalangan remaja putri (Putri *et al.*, 2022).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan. Adiksi media sosial dapat mempengaruhi status gizi karena berpotensi menyebabkan konsumsi makanan tidak seimbang sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja. Adiksi media sosial

sering kali dikaitkan dengan terganggunya rutinitas harian, termasuk jadwal makan. Waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi di platform media sosial dapat mengalihkan perhatian dari sinyal lapar tubuh, sehingga seseorang mungkin tidak merasa lapar pada waktu makan yang ditentukan dan akhirnya melewatkannya (Amalia *et al.*, 2023).

Perilaku makan yang baik dan seimbang sangat penting untuk mencapai status gizi yang optimal. Remaja dengan perilaku makan tidak baik berisiko lebih tinggi mengalami malnutrisi dibandingkan dengan remaja dengan perilaku makan baik (Agustini *et al.*, 2021). Perilaku makan tidak baik pada remaja putri dapat berupa makan tidak teratur, tidak sarapan, dan kurang mengonsumsi buah dan sayur. Perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh adanya adiksi internet khususnya melalui media sosial yang berdampak pada kesehatan yaitu status gizi remaja (Jihad *et al.*, 2024).

Prevalensi pengguna internet di Indonesia mencapai 215,62 juta jiwa pada periode 2022-2023, sedangkan pada tahun 2024 mencapai 221,56 juta jiwa. Hasil tersebut menunjukkan adanya kenaikan 1,4% atau sekitar 5,9 juta orang. Rasio penduduk pulau Jawa yang terkoneksi internet mencapai 83,64% dari total populasi di pulau Jawa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Berdasarkan data Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Tasikmalaya tahun 2023, penduduk yang berumur 5 tahun ke atas menggunakan Telepon Seluler (HP)/Nirkabel atau komputer (PC/dekstop, laptop/notebook, tablet) pada perempuan sekitar 74,82%. Konten media

sosial yang sering diakses oleh penduduk berupa *Instagram, Whatsapp, Youtube, Facebook, Twitter*, dan lainnya (Sisriannita, 2023).

Berdasarkan survei yang dilakukan secara langsung di SMK BPI Baturompe pada tanggal 7 Juni 2024 diketahui bahwa para siswi telah memiliki *smartphone* pribadi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan para siswi biasa mengakses internet sekitar 3 sampai 8 jam perhari dan rata-rata memiliki akun media sosial minimal 2 akun. Hasil studi pendahuluan pada 20 orang siswi sekitar 63,2% mengalami adiksi, 15,8% mengalami gizi kurang, dan 10,5% mengalami gizi lebih. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan di SMK BPI Baturompe Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah terdapat hubungan antara adiksi media sosial dan perilaku makan dengan status gizi pada siswi SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan perilaku makan pada siswi SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025?
- b. Apakah terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada siswi SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi media sosial dan perilaku makan dengan status gizi pada siswi SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara adiksi media sosial dengan perilaku makan pada siswi SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada siswi SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan adiksi media sosial dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMK BPI Baturompe Tasikmalaya tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah ilmu gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMK BPI Baturompe Tasikmalaya Tahun 2025.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMK BPI Baturompe Tasikmalaya yang berlokasi di Desa Cigantang Hilir No.115-117 Kelurahan Cigantang, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024 sampai Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Siswi SMK BPI Baturompe sebagai responden dalam penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pengetahuan dan dapat memahami tentang bahaya adiksi media sosial sehingga dapat mencegah atau memperbaiki kebiasaan tersebut serta mendapatkan pengetahuan mengenai perilaku makan yang tepat.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan, menambah wawasan, mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan serta pengalaman penelitian kepada penulis.

3. Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Hasil penelitian mengenai hubungan adiksi media sosial dan perilaku makan terhadap status gizi remaja dapat digunakan sebagai

bahan pertimbangan untuk kebijakan sekolah maupun orang tua dalam penggunaan media sosial di sekolah maupun di rumah.

4. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan masukan dalam pengembangan ilmu gizi masyarakat dan sebagai acuan untuk meneruskan penelitian lebih lanjut.